Citirea acestei cărți este o revelație
de la început până la sfârșit.

DR. ALICE DOMAR

De ce femeile uită greu și bărbații repede

MARIANNE J. LEGATO
cu LAURA TUCKER

DR. MARIANNE J. LEGATO, membră a Colegiului American al Medicilor, recunoscută pe plan internațional și în mediile universitare medicale ca autoare de cărți și susținătoare de conferințe, predă medicina generală la Universitatea Columbia, unde a pus bazele Parteneriatului pentru Medicina Orientată în Funcție de Sex, pe care îl și conduce. Medicina orientată în funcție de sex este știința care demonstrează modul în care biologia diferă la bărbați față de femei, precum și faptul că stabilirea diagnosticelor și a tratamentelor trebuie să fie diferită în funcție de sex. Este unul dintre experții mondiali în această nouă ramură a medicinei și a câștigat mai multe premii pentru lucrările sale și pentru activitatea depusă în cercetarea sănătății femeii.

În 1997, a fost nominalizată de către *The New York Times* între principalii 12 medici specializați în domeniul sănătății femeii, iar *New York Magazine* a declarat-o unul dintre cei mai competenți medici din New York, primind titlul de „American Health Hero", acordat de organizația American Health for Women.

A susținut peste 100 de seminare și conferințe în Statele Unite și a participat la nenumărate emisiuni de televiziune: *Good Morning America*, *Good Day New York*, *Joan Hamburg Show*, *The Today Show* și *Oprah Winfrey Show*.

LAURA TUCKER este agent literar și coautoare a mai multor cărți de medicină, de parenting și de dezvoltare personală.

MARIANNE J. LEGATO

împreună cu

LAURA TUCKER

De ce femeile uită greu și bărbații repede

EDITIA a III-a

Traducere din engleză de
MIHNEA GAFITA

CURTEA VECHE

Lui John Pepper, care a făcut totul posibil și de la care am învățat foarte mult

MULȚUMIRI

Cele mai calde mulțumiri următoarelor persoane:

Richard Curtis, neprețuitul meu agent literar, care m-a convins că această carte merită scrisă;

Leslie Curtis, a cărei inteligență fin șlefuită m-a ghidat pe calea cea dreaptă atunci când drumul mi-a ridicat în față obstacole;

Heather Jackson și Tami Booth, cele două redactoare ale mele de la editura Rodale, al căror entuziasm față de acest proiect nu a cunoscut niciun fel de ezitări;

Laura Tucker, cea care m-a ajutat să fac în așa fel încât stilul meu științific să fie accesibil tuturor;

Christiana Killian, a cărei capacitate de comunicare mi-a arătat ce valoare au limpezimea, mesajul și farmecul atunci când vrei să demonstrezi ceva.

INTRODUCERE
Anatomia unei dispute

Liz intră în casă și-și găsește soțul uitându-se la un meci de fotbal în salon, în timp ce fetița se joacă la picioarele lui. După mirosul de transpirație pe care-l simte când se apleacă s-o sărute de bun venit, Liz își dă seama că micuța Ella a stat câteva ore bune la locul de joacă.

— Te-ai distrat bine în parc, iubito? Ți-a plăcut să te dai pe tobogan?

Casa e întoarsă pe dos, iar cei doi soți sunt așteptați la părinții lui Tim peste numai o oră, cu niște prăjiturele care sunt încă nefăcute. Liz formează numărul unei colege, în timp ce scoate ingredientele din frigider. Ținând receptorul strâns între ureche și umăr, ea află că un e-mail conținând informații vitale pentru întâlnirea de a doua zi nu i-a sosit încă. Formulează o modificare în materialul pe care urmează să-l prezinte ea însăși, presărând fulgi de ciocolată peste compoziție.

După ce introduce prăjiturelele în cuptor, Liz se îndreaptă spre dormitor,

dezbrăcându-se până să ajungă acolo. Îl strigă pe Tim peste umăr:

— Vrei tu s-o pregătești pe Ella de vizită? I-am scos eu rochița și pantofii.

Când se întoarce, Liz îl găsește pe Tim patrulând nerăbdător prin fața ușii. Se apleacă să aranjeze rochița Ellei și vede un smoc năclăit în părul fetiței.

— Ai spălat-o, da?! — îl întreabă ea pe Tim.

— Da, da, îi răspunde Tim scos din răbdări. Hai să mergem, c-am întârziat.

Dar, când ajung la locuința socrilor și Liz se întinde s-o scoată pe Ella din scaunul ei special pentru mașină, prinde iarăși din zbor același iz metalic, stătut, de loc de joacă. Verificându-i mânuțele durdulii, în care ține un mănunchi de acadele „Cheerio“, constată că-i sunt negre de jeg.

— Are mâinile jegoase, Tim!

— Mă ocup de asta după ce intrăm, spune soțul, uimit de tonul vocii nevestei.

Liz simte cum își iese din pepeni și iritarea i se transformă în furie:

— Nu despre asta-i vorba, Tim! Cum de n-ai văzut cât de murdară era când ai schimbat-o?! Uită-te la fața ei! Trebuia să facă baie. Asta înseamnă că de-atunci tot bagă mizerie în gură, ceea ce este cu

totul și cu totul dezgustător, ca să nu mai vorbim că e contraindicat. Ce se-ntâmplă cu tine?!

Tim se răsucește pe călcâie îmbufnat și intră în casă bățos. Copiii mănâncă tot timpul cu mâinile murdare; n-o să moară ea din asta. Liz îl urmează, dar șuvoiul ei de reproșuri nu reușește să smulgă vreun răspuns de la soțul cu chipul împietrit.

Odată ce și-au luat locurile printre invitați, Tim își recapătă stăpânirea de sine, dar constată că Liz nu reacționează la încercările lui de a lega o discuție cu ea. Mai curând nedumerit decât contrariat, el își provoacă unchiul la o discuție aprinsă și detaliată pe marginea conferinței de presă pe care a ținut-o președintele ceva mai devreme; după doar câteva clipe, discuția politică a eclipsat cu totul, în mintea lui, supărarea nevestei.

În schimb, sora lui Tim aruncă o singură privire spre chipul roșu de supărare și pupilele dilatate ale lui Liz și-și trage cumnata în bucătărie, ca s-o îmbrățișeze și să stea puțin de vorbă cu ea.

— Nu pot să cred! — tună și fulgeră Liz. Asta mică arată de parcă ar fi trebuit să joace în *Oliver Twist*! Ce-o fi fost în mintea lui, s-o îmbrace în rochița de

vizită fără s-o șteargă măcar pe față și pe mânuțe cu un prosop umed?!

Împotriva lui Tim se construiește un adevărat rechizitoriu:

— Concentrația de plumb din sol este astronomică la noi în cartier. Ca și când n-am fi tras o sperietură destul de mare după ce am renovat casa, când am primit rezultatele de la primele analize, cu nivelul de plumb crescut. Ce-o fi vrând, s-o vadă cum se-alege cu leziuni pe creier?!...

...și se amplifică:

— L-am rugat să-i pună el rochița. L-am întrebat dacă a spălat-o. Cum să mă exprim mai clar decât atât?! Când o las cu el, poate că trebuie să-i reamintesc să nu cumva s-o bage în cuptor!

Liz fierbe la foc mic tot restul serii. Pe drumul spre casă, ea continuă să sucească și să răsucească în minte, pe toate fețele, motivele scandalului. Fiindcă nu poate să doarmă, își revede notele pentru prezentarea de a doua zi, cu toate că, în străfundurile minții ei, încă n-a terminat de analizat cearta.

A doua zi dimineața, își refuză soțul, care ar vrea să facă dragoste cu ea, și se așază la micul-dejun hotărâtă să pună cumva piciorul în prag. Tim, ca de obicei, pune bețe în roate oricărei încercări de a purta o discuție plină de substanță

despre cearta din ajun sau despre ce a însemnat ea pentru relația lor de cuplu. „Nu-i pasă de mine“, se gândește Liz, profund deziluzionată. „Nu-i pasă că mă vede așa nefericită.“

De fapt, Tim habar nu are de ce face soția lui atâta caz. „De ce-o fi trebuind“ — se miră el pentru a suta oară — „ca orice fleac să se transforme într-o adevărată catastrofă?! Ce i-o fi trebuind să se dea de ceasul morții pentru orice fleac?! Și de ce n-o fi putând și ea, după ce se termină discuția, să treacă peste ce-a fost?!“

Creierul orientat în functie de sex: ce înseamnă el pentru relațiile interumane

Dintr-o anumită perspectivă, cearta dintre Liz și Tim nu este nimic altceva decât o ciondăneală domestică obișnuită, dacă nu chiar banală. Dintr-un alt punct de vedere însă, ea ilustrează perfect ce, cum și de ce merge de atâtea ori prost în relațiile dintre bărbați și femei.

Suntem diferiți!

Liz și Tim nu au o căsnicie nereușită, dar, când se ceartă în felul acesta, ajung să

se simtă complet înstrăinați unul de celălalt. „Nu pricep cum de putem vedea lucrurile așa diferit. Parcă am fi din specii cu totul diferite“, spune ea. Nu, Tim nu e extraterestru; cei doi sunt pur și simplu *diferiți*. Greșeala noastră, indiferent de ce suntem — bărbați sau femei — constă în faptul că vrem — că insistăm, că ne străduim, că pretindem — să fim asemănători. Și adevărul simplu, incontestabil, incredibil este că *nu suntem*.

Între masculi și femele există diferențe radicale și imposibil de ignorat pentru oricine a observat, fie și întâmplător, comportamentul animalelor. Mopsul meu mascul este mai mare, mai puternic și mult mai activ decât sora lui. Ea poate să stea ore întregi încolăcită în jurul piciorului meu și se ascunde când simte că afară e frig sau plouă, în schimb el se fâțâie prin toată casa în căutarea jucăriei preferate, îi linge ei câte un picior ca s-o determine să se ridice și să se joace cu el și-i place să meargă la plimbare, năpustindu-se la orice porumbel pe care-l întâlnește în cale.

De ce sunt așa diferiți cei doi căței? În ultimul deceniu, s-a manifestat un interes crescând pentru cercetarea adevăratei naturi și a importanței diferențelor dintre bărbați și femei. Noua

știință care este medicina orientată în funcție de sex vine cu evaluări uimitoare ale felului în care sexul nostru biologic ne influențează legăturile cu lumea — ba chiar și reacțiile la boli. Suntem diferiți, și anume *foarte* diferiți, la nivelul *fiecărui sistem al organismului*, de la pielea care ne acoperă trupurile, la inima care bate în pieptul fiecăruia dintre noi, până la sucurile gastrice care ne descompun, în stomac, alimentele îngurgitate.

Nicăieri nu este acest adevăr mai pregnant decât la nivelul creierului, acest organ de circa 1 300 de grame care găzduiește tot ceea ce ne face umani: pasiunile, intuiția, concepția asupra lumii înconjurătoare, întreaga noastră viață intelectuală și afectivă.

Bărbații și femeile gândesc diferit, abordează problemele diferit, percep în mod diferit importanța lucrurilor și privesc lumea în care trăiesc prin filtre absolut diferite.

Începând din perioada intrauterină și până la sfârșitul vieții, primim informații prin intermediul creierelor noastre orientate în funcție de sex, care diferă substanțial în privința anatomiei, a

compoziției chimice, a fluxului sangvin și a metabolismului. Chiar și mecanismele prin care producem idei și emoții, prin care stocăm amintiri, prin care ne conceptualizăm și memorăm experiențele, prin care rezolvăm probleme sunt altele.

Cum se face că n-am știut acest lucru până acum? N-am știut, pentru că oamenii de știință nu au studiat femei, ci exclusiv bărbați. Doar la insistențele femeilor, cercetătorilor li s-a permis (ba chiar li s-a cerut) să le studieze și pe ele în mod nemijlocit. Rezultatul acestui gigantic pas înainte în domeniul medicinei de investigație este acela că
știința a venit să confirme ceea ce știam deja de mult:
că bărbații și femeile nu sunt la fel.

Diferențele dintre noi ne oferă un indiciu-cheie pentru a explica rupturile apărute uneori între bărbați și femei. Aș vrea să mă explic, așa încât să revenim și să aruncăm o privire nu la cine are dreptate și cine nu, ci la „anatomia“ unei dispute, de la începutul capitolului de față.

Ce se întâmplă *de fapt* când Liz și Tim se ceartă?!

Anatomia unei dispute la autopsie

Chiar în clipa când ajunge acasă, Liz este gata de luptă, din cap până-n picioare. Pe măsură ce încasează loviturile fiecărui stimul de stres — dezordinea din casă, prăjiturelele nefăcute încă, *e-mailul* rătăcit pe drum — creierul ei transmite semnale către hormoni, ca s-o ajute să facă față stresului, sporindu-i presiunea sangvină și accelerându-i bătăile inimii până la un ritm de două ori mai mare decât cel normal. La femei, centrul amigdalian — zona din creier care recepționează stimulii de stres și reacționează la aceștia — are conexiuni multiple cu zonele creierului care controlează presiunea sangvină și bătăile inimii. La bărbați, în schimb, rețeaua de conexiuni nu este așa complexă; Tim este absorbit de meciul de fotbal și rămâne imun în fața stresului.

Dacă ar fi după el, și având în vedere și presiunea timpului, Tim ar fi în stare să-i spună lui Liz să renunțe la prăjiturele, fiindcă în mod sigur la petrecerea la care sunt așteptați va fi suficientă mâncare și fără contribuția lor. Dar creierul ei eliberează un hormon important, numit oxitocină, care o determină să-și facă și să cultive legături cu alte persoane, mai ales cu cele care o pot ajuta să aibă grijă de Ella, cum sunt părinții lui Tim. Nivelul hormonului respectiv crește cu atât mai

mult, cu cât femeia este mai supusă stresului; cu alte cuvinte, oxitocina este un instrument puternic, orientat în funcție de sex, care le ajută pe femei să se apropie cu succes de cei din jur. În cazul de față, hormonul îi oferă lui Liz energia necesară pentru a se achita și de corvoada de a face prăjiturele, care îi vor facilita această apropiere.

În comparație cu Tim, Liz posedă mai multă materie cenușie în cortexul frontal — adică în zona aflată chiar în spatele ochilor —, care constituie centrul operator al creierului și ne controlează manifestările complexe. Liz posedă și mai multe conexiuni între cele două jumătăți ale creierului, ceea ce explică, poate, faptul că ea reușește să analizeze mai multe serii de informații deodată — să-și modifice prezentarea pentru serviciu în timp ce pregătește o rețetă de mâncare, de exemplu, sau să răsucească în minte la infinit cearta ei cu Tim și să-și revadă, totodată, notele. La soțul ei, în schimb, o singură jumătate a creierului este activă atunci când se procesează informația; altfel spus, el îndeplinește sarcinile una câte una: identifică o problemă, vine cu o soluție și trece mai departe. Este unul dintre motivele pentru care n-a acordat prea multă atenție nevoilor Ellei: răspunsul lui la „problemă“ — faptul că urmează să

întârzie la petrecere — este acela de a reuși să îmbrace copilul cât mai repede cu putință.

Liz se concentrează, de bună seamă, pe o cu totul altă problemă — pe faptul că Ella are mâinile murdare. Centrul ei operator mai extins definește acest lucru ca fiind o amenințare și transmite un mesaj către zona din creier care ne ajută să fabricăm amintiri din experiențele pe care le trăim și către zona care stochează amintirile unor experiențe profund încărcate afectiv — cum ar fi rezultatele la analizele recente pentru concentrația de plumb din sângele Ellei, care s-a dovedit prea mare, după ce casa lor fusese renovată.

Așadar, și Tim își făcea probleme pentru fetiță, dar experiența trăită de fiecare dintre ei a fost, *cantitativ vorbind*, mai neplăcută pentru Liz decât pentru el, din cauza biologiei diferite a femeilor, care au niveluri mai înalte de estrogen decât bărbații, iar estrogenul joacă două roluri atunci când femeile sunt supuse stresului. În primul rând, prelungește eliberarea hormonului de stres, care este cortizolul — ceea ce face ca o femeie să resimtă un stres mai puternic, într-un anumit moment, decât un bărbat pus în aceeași situație. În al doilea rând, estrogenul activează o paletă mai largă

de neuroni din creier la femei decât la bărbați; aceste celule devenite active le asigură femeilor rețeaua neuronală necesară pentru a păstra o amintire mult mai detaliată a succesiunii de evenimente. Așa se face că nivelurile hormonilor determină, în cazul lui Liz, *o rememorare mai detaliată și mai vie a evenimentului*, decât în cazul lui Tim. Această adaptare evolutivă îi permite lui Liz să aibă grijă de Ella, amintindu-și situații periculoase de care trebuie s-o protejeze pe viitor.

Diferențele dintre Liz și Tim se văd și în felul în care cei doi se ceartă. Partea stângă a creierului lui Liz — unde se află centrii limbajului — posedă mai multă materie cenușie decât aceeași parte a creierului lui Tim, iar ea utilizează ambele jumătăți ale creierului atunci când vorbește, pe când el utilizează numai una. Aceste realități pot explica de ce Liz formulează acuzații ample și prolixe, iar Tim se retrage din fața lor, cufundându-se în tăcere. Aceleași capacități verbale se manifestă și în micul interogatoriu retoric la care Liz o supune pe Ella în legătură cu „activitatea“ ei din parc. Liz își îndeplinește și o „datorie“ biologică, încurajând-o să utilizeze limbajul pe micuța aflată în faza incipientă a vorbirii.

Această capacitate superioară de a comunica explică și faptul că sora lui Tim își dă seama din prima clipă cât de supărată este Liz. Femeile trebuie să se priceapă mai bine decât bărbații să interpreteze limbajul subtil și nuanțat al mimicii umane, pentru că numai așa pot stabili corect de ce au nevoie bebelușii lor nevorbitori, dar profund dependenți de ele. După cum vom vedea, legătura care se stabilește între două femei este un bun exemplu pentru comportamentul tipic al femeilor în fața stresului și reprezintă o mai bună formă de autoprotecție decât reacția „luptă sau fugi", tipică bărbaților.

Aș putea continua discuția la nesfârșit, dar se vede limpede cât de complicată se dovedește a fi chiar și o asemenea ceartă domestică banală și cât de tare este ea influențată de sex. Ce înseamnă oare toate acestea?

Dacă bărbații și femeile sunt esențialmente diferiți, chiar la nivel biologic, cum influențează diferențele respective soarta relațiilor dintre cele două sexe? Oare Liz și Tim sunt condamnați să se lase conduși de comportamentele lor specifice, orientate în funcție de sex, și de creierele lor predeterminate biologic, să se uite cu

mânie unul la altul pe deasupra capului fetiței lor cam murdare?

Eu, una, sper că nu. Cred cu fermitate că o mai bună înțelegere a diferențelor dintre noi și o strădanie sinceră de a învăța din cele mai bune strategii de conviețuire ale partenerilor noștri ne vor ajuta să construim punți peste golul care ne desparte.

Schița celor ce urmează

Este limpede că multe dintre comportamentele noastre își au rădăcinile în biologia fiecăruia dintre noi, o biologie despre care de curând am aflat că este orientată în functie de sex. Dar anumite cercetări recente — foarte uimitoare, încât autorul lor a fost recompensat cu Premiul Nobel — au arătat un lucru valabil pentru toate ființele înzestrate cu sistem nervos, și anume că experiențele prin care trec, legate de lumea înconjurătoare, le modifică însăși structura creierului. Cu alte cuvinte, creierul cititorului va suferi modificări datorită faptului că acum citește cartea de față!

Dacă experiențele prin care trecem ne modifică structura și chimia creierului și dacă în creier se găsește izvorul a tot ce înseamnă comportament uman, atunci bărbații și femeile au multe de învățat

unii de la alții, modificându-și astfel profund creierele unii altora. Simplul fapt de a înțelege diferențele dintre cele două sexe ne permite să *respectăm aceste diferențe*, în loc să ne ciocnim de ele. Fiecare dintre sexe are ceva important de oferit și adevărul este că, în linii mari, aceleași diferențe care ne produc atâta suferință în relațiile interumane pot să ne aducă și bucurii; oare nu este și contrastul dintre obrazul lui aspru și obrazul ei fin unul dintre motivele pentru care sărutul se dovedește a fi așa minunat?!

Dar aceste noi cercetări mă fac să mă întreb dacă nu cumva putem împinge întregul raționament și mai departe. Dacă practicarea gimnasticii sau exersatul la pian ne modifică în așa fel creierele, încât devenim mai pricepuți la aceste activități, nu putem să ne modificăm creierele în aceeași măsură „exersând" competențele celuilalt sex?! N-ar mai trebui atunci să ne minunăm în fața marelui gol care ne desparte; mai bine să profităm de maleabilitatea naturală a creierelor noastre și să ne folosim de ea pentru a ajunge să semănăm mai mult.

Sursa mea de inspirație o constituie un pește numit buzatul-cu-cap-albastru. Dacă o femelă de buzat-cu-cap-albastru

descoperă că este cea mai mare din grupul ei și dacă nu se mai găsesc prin preajmă buzați masculi, femela începe să se comporte ca un mascul în decurs de câteva minute de la descoperirea cu pricina. Organele ei reproductive se modifică mai încet, dar devin cele ale unui mascul în doar câteva zile după transformarea comportamentală. Noi, oamenii, avem hormonul numit vasopresină, analog substanței chimice din creierul peștelui, care determină transformarea comportamentală. Oare suntem și noi capabili să trecem de la un sex la celălalt — sau cel puțin de la trăsăturile dominante ale unuia la trăsăturile dominante ale celuilalt —, în cazul în care mediul înconjurător ne-ar cere așa ceva?!

Nu sunt eu singura care mă inspir după buzatul-cu-cap-albastru; de la același model pleacă și piesa *Cum se întâmplă la pești*, de Elaine May, despre un schimb de atribuții între două femei, una având o funcție de decizie de nivel înalt, iar cealaltă fiind secretara ei. Să ne imaginăm că ne-am putea alege sexul în funcție de ceea ce ni s-ar părea cel mai indicat într-o situație dată, sau pur și simplu după cum avem chef. Eu, una, aș alege fără să clipesc să fiu bărbat, dacă ar trebui să negociez cu consiliul decanilor de la Universitatea Columbia,

ca să obțin mai mult sprijin sau mai mulți bani, și m-aș întoarce la statutul meu de femeie în momentul în care aș pleca de la serviciu către casă și familie.

În ultimă instanță, cred că o asemenea metamorfoză are într-adevăr loc, pe măsură ce șansele rezervate femeilor devin din ce în ce mai apropiate de cele aflate la îndemâna bărbaților și pe măsură ce experiențele prin care trec cele două sexe ajung să semene din ce în ce mai mult. Cred — și cercetările întreprinse de doctorul Eric Kandel, profesor la Colegiul de Medicină și Chirurgie al Universității Columbia din New York, îmi confirmă ipoteza — că schimbul de roluri între bărbați și femei în societatea noastră este de natură să ne facă să semănăm mai mult între noi, atenuând diferențele dintre comportamentele respective ale prototipurilor de mascul și femelă. Într-adevăr, mulți dintre noi descoperă că vechile reguli au devenit caduce în lumea de după al doilea război mondial, în care mulți tătici pot fi văzuți luând parte la vânzările de fursecuri în beneficiul grădinițelor, în timp ce mămicile dau o fugă până la banca de investiții.

Pe măsură ce învățăm unii de la alții și ajungem, în felul acesta, să semănăm din ce în ce mai mult, cred că ne creăm

singuri posibilitatea de a trăi în lume la adevăratul nostru potențial și de a comunica mai eficient cu partenerii noștri, deopotrivă în chestiunile afective și în cele profesionale — în loc să aruncăm cu pietre unii în alții, fiecare din tranșeea lui.

Plecând de la această convingere, am început să scriu cartea de față. O mare parte din materialul adunat în ea reprezintă o trecere în revistă a cercetărilor întreprinse pe marginea diferențelor dintre cele două sexe, indiferent dacă sunt generate de specificitatea noastră biologică sau de societatea și cultura în care ne formăm, și a felului în care aceste diferențe ne influențează relațiile interumane în diferitele lor faze, în tot cursul vieții. Este interesant de văzut cum se modifică perspectiva noastră asupra acestor diferențe: aceleași contraste care ne fac să vedem o persoană ca fiind foarte simpatică în faza de curtare pot da naștere unor nemulțumiri ceva mai târziu, când ajungem să ne creștem copiii împreună. (Notă: mă refer aici la succesiunea obișnuită a lucrurilor, deși sunt conștientă, bineînțeles, că oamenii fac uneori sex înainte de a se îndrăgosti sau fără să se mai îndrăgostească, după cum există și cupluri care își propun să nu aibă copii.) Fiindcă eu, personal, cred

că ne putem schimba — iar noile cercetări, unele fantastice, ne arată că ne putem schimba până în adâncul ființei noastre —, am presărat prin text sfaturi normative, menite să-i ajute pe cititori să depășească stările conflictuale generate uneori de diferențele despre care vorbesc.

*

Cineva s-ar putea întreba dacă am pregătirea necesară pentru a scrie cartea de față; la urma urmei, specializările mele sunt cele de cardiolog și internist — nu sunt neurolog și nici expert în relații interumane. M-am implicat, însă, în medicina orientată în funcție de sex încă de la apariția acesteia. În anii ’80 și ’90 ai secolului trecut, a existat un interes exploziv - pentru așa-zisa „medicină a femeii“. Era vorba, în primul rând, de un efort de - marketing din partea medicilor și a spitalelor de a se îngriji de femei, care iau cele mai multe decizii de ordin medical în familie. Diferența dintre sexe nu avea propriu-zis un temei științific la vremea respectivă; de cele mai multe ori, campania se concretiza numai în alocarea de fonduri câte unui centru de sănătate rezervat femeilor, geografic separat de celelalte, cu personalul

format numai din doctorițe și asistente și pereții zugrăviți în culori pastelate. Accentul era pus, ca de obicei, pe viziunea „minimalistă“ a sănătății femeilor — mamografii și teste Papanicolau. Prea puțin (sau chiar deloc) se dădea atenție nevoilor specifice ale femeii-pacient ca întreg.

În 1991, am scris o carte intitulată *Inima femeii*, care punea pentru prima dată problema diferențelor dintre bărbați și femei la nivelul unui sistem al organismului. Cartea a stârnit un interes formidabil. În timp ce călătoream în toată lumea ținând conferințe pe această temă, am început să mă întreb dacă nu există cumva diferențe importante între cele două sexe și la nivelul celorlalte sisteme organice. Dacă da, atunci era cazul să analizăm nu numai sensul în care urma să ne îndreptăm cercetările, ci și modul în care ne tratam pacienții — trebuia să recunoaștem faptul că bărbații și femeile nu sunt identici. Nu știam răspunsul pe atunci, dar îmi era clar că cineva — o persoană cu o pregătire și niște criterii științifice riguroase — trebuia neapărat să răspundă la această întrebare, dacă ne doream ca noul domeniu al medicinei orientate în funcție de sex să supraviețuiască.

Așa că, în 1997, m-am prezentat la decanatul facultății mele de la Universitatea Columbia și am cerut să fiu sprijinită în elaborarea unui program care să studieze modurile diferite în care bărbații și femeile suportă bolile. Am obținut sprijin financiar din partea sectorului privat, în primul rând de la compania Procter & Gamble, și am pus bazele Parteneriatului pentru Sănătatea Femeilor. Față de anii '90, domeniul „sănătății femeilor" s-a dezvoltat într-atât, încât a ajuns să acopere o noțiune mult mai vastă și mai cuprinzătoare: medicina orientată în funcție de sex, ca știință a diferențelor dintre bărbați și femei. (Denumirea programului nostru s-a schimbat în Parteneriatul pentru Medicină Orientată în Funcție de Sex — adică așa cum am vrut eu de la bun început.)

După un deceniu de cercetări, se știe acum că există o sumedenie de diferențe între bărbați și femei și că implicațiile acestora au o importanță atât de covârșitoare, încât nu mai există nicio justificare pentru cercetările făcute numai asupra bărbaților. După cum s-a exprimat o comisie de experți ai Institutului de Medicină, „Sexul contează — și chiar în moduri la care nu ne-am așteptat. Nu încape îndoială că el contează, de fapt, în moduri pe care nici

nu ni le imaginăm deocamdată“. În 1998, am pus bazele celei dintâi reviste de medicină orientată în funcție de sex, care se regăsește în colecțiile prestigioasei Biblioteci Naționale de Medicină. Iar în 2004, am publicat cel dintâi manual de medicină orientată în funcție de sex, la care au contribuit peste 220 de autori din lumea întreagă. Domeniul se lărgește încontinuu, iar eu sunt mândră și fericită să mă aflu în avangarda sa.

Întotdeauna am fost fascinată de creier; la urma urmei, am făcut carieră folosindu-mă de al meu! Dar niciodată nu am trăit o fascinație mai mare decât atunci când am început să studiez diferențele dintre cele două sexe — doar am avut atâtea experiențe de tip „aha!“ („Aha, iată *de ce* se întâmplă cutare lucru!“) și am avut parte de atâtea reacții incredibile când mi-am împărtășit descoperirile prietenilor, pacienților, colegilor, încât mi-am dat seama că medicina trecea printr-o etapă de o importanță crucială și că era absolut necesar ca informațiile acumulate în felul acesta să-și găsească drumul spre un public mai larg.

Rezultatul este cel pe care-l țineți acum în mâinile voastre!

Ce înseamnă să fii bărbat? Dar femeie?

Mi-am asumat o serie de riscuri scriind această carte și vreau să le pun pe tapet de la început. De exemplu, este extraordinar de riscant să etichetezi anumite comportamente ca fiind „bărbătești“ sau „femeiești“, așa cum procedez eu pe tot parcursul cărții. Într-o secvență memorabilă din filmul *Poți să fii tu sau eu* (1974), doi bebeluși, interpretați cu mare talent de Marlo Thomas și Mel Brooks, se ceartă pe tema dacă sunt băieței sau fetițe. Băieții știu să păstreze un secret și nu se tem de șoareci, așa încât bebelușul Mel Brooks, care nu știe să țină un secret și se teme de șoareci, nu poate fi altceva decât fetiță — corect?! Controversa continuă până când sosește doica să le schimbe scutecele, moment în care problema este lămurită o dată pentru totdeauna.

Dar acesta nu e singurul risc pe care mi l-am asumat. În multe situații, am plecat de la rezultatele unor cercetări întreprinse pe animale și am tras concluzii referitoare la comportamentele oamenilor. Putem extrapola multe dintre semnalele prietenilor noștri din lumea necuvântătoarelor pentru a explica felul nostru de a fi, mai ales că pe animale

putem face anumite cercetări pe care nu le-am putea practica pe oameni, din motive etice. Dar trebuie să fii iresponsabil să iei comportamentul animal drept „probă“ că există manifestări similare și la oameni.

Un alt risc, similar, rezidă în a sări de la anatomie direct la funcție. Putem face observații destul de complexe pe marginea structurii și a funcționării creierului la ființele vii, dar interpretarea datelor respective este cu totul altceva. Dacă fluxul sangvin crește, într-o anumită zonă a creierului, în timpul recitării unei poezii, nu înseamnă că putem trage concluzii despre capacitatea omului de a o spune corect, de a și-o reaminti mai târziu și așa mai departe. Nu știm dacă diferențele structurale pe care le constatăm la nivelul creierului determină sau nu anumite talente sau capacități. Orice asemenea salt — mai ales în legătură cu creierul, despre care știm foarte puțin - deocamdată — nu poate fi, după mine, decât o speculație. A merge și mai departe cu speculațiile înseamnă a face „greșeli“, din punct de vedere științific, în cel mai curat sens al cuvântului — adică să tragi concluzii bazate pe probe eronate, concluzii care prezintă riscul de a te face să te arunci cu capul înainte într-o direcție greșită.

Chiar dacă m-am aventurat în domeniul speculațiilor în paginile ce urmează, am făcut acest lucru în virtutea unei viziuni mai largi, în ideea că, oricare ar fi diferențele dintre bărbați și femei, ambele sexe au mult de învățat unul de la celălalt. Personal, văd această carte ca pe un prim pas pe calea unei științe care ne-ar putea ajuta să înțelegem diferențele dintre bărbați și femei și să depășim anumite obstacole apărute între noi ca urmare a acestor diferențe. Îmi încurajez cititorii să abordeze cartea din această perspectivă.

Indiferent dacă motivele sunt noi sau vechi de când lumea, diferențele dintre noi nu trebuie neapărat să provoace tensiuni și conflicte în relațiile noastre interumane. Adevărul este că înțelegerea lor ne va ajuta să ne apropiem, să găsim puncte comune și să învățăm unii de la alții. Suntem într-o măsură mult mai mare asemănători decât diferiți și există dovezi care ne arată că putem cultiva aptitudinile celuilalt sex, spre marele avantaj al nostru, al tuturor.

1

BĂRBAȚII ȘI FEMEILE SUNT DIFERIȚI

Adevărat sau fals?

„Ora de mate e grea!“ exclama Barbie-adolescenta, o versiune vorbitoare a păpușii care se vindea pe piață la începutul anilor ’90 — spre oroarea celor mai mulți cumpărători. (În replică, gruparea activistă de gherilă autointitulată Organizația de Eliberare a Păpușii Barbie a cumpărat un număr de păpuși, le-a schimbat mecanismele de voce cu altele de la păpuși reprezentând soldați și le-a pus înapoi pe rafturile magazinelor. Nu știu ce prefer — un soldățoi musculos și înarmat până-n dinți, care chicotește: „Hai să ne plănuim o nuntă de vis!“, sau pe Barbie, cu silueta ei imposibilă și privirea goală, care mormăie: „Las’, că mă răzbun eu!“)

Compania Mattel a retras păpușile de pe piață și le-a înlocuit mesajele nepotrivite, dar orice femeie din ziua de astăzi știe că aceste două stereotipuri există și

proliferează — nu numai pe rafturile magazinelor de jucării, ci și dincolo de ele. Adevărul este că tocmai femeile care luptă cel mai viguros pentru apărarea drepturilor femeilor sunt și cele care exercită o mare presiune pentru a nu fi cercetate diferențele înnăscute dintre bărbați și femei. Temerea lor este aceea că respectivele concluzii vor fi utilizate împotriva noastră, a femeilor — fie banalizate în mass-media până la nivelul unor vorbe goale care nu reprezintă adevărul științific, fie invocate, în cercurile politice și academice, ca probe ale inferiorității noastre.

Așa încât, oarecum îngrijorată, formulez următoarele întrebări: Sunt bărbații și femeile cu adevărat diferiți? Analizează ei informațiile în moduri chiar așa diferite? Dacă da, putem trage concluzia că există niveluri specifice de performanță în rezolvarea problemelor, în funcție de sex? Acestea sunt întrebările de la care trebuie să plece, inevitabil, cartea de față. Îngrijorată sau nu, mă simt obligată să pornesc de la ele dintr-un motiv simplu: prin cunoaștere devenim mai puternici.

Am văzut acest lucru demonstrat de nenumărate ori, de când lucrez în domeniul de pionierat al medicinei orientate în funcție de sex. Când am

început să lucrez în acest domeniu, se pleca de la premisa că femeile sunt pur și simplu, fiziologic vorbind, niște bărbați mai mici. Din nefericire, ceea ce nu știam despre diferențele dintre cele două sexe le făcea rău femeilor.

Fiindcă nu înțelegeau modul diferit în care funcționează inima femeilor, doctorii le trimiteau pe femei acasă, în toiul unui atac de cord, fiindcă ele se plângeau de dureri localizate la nivelul stomacului. Medicamente care fuseseră testate numai pe bărbați erau prescrise după aceea femeilor, deși substanțele active din ele nu făceau decât să le înrăutățească simptomele. Pe scurt, doctorii comiteau greșeli, pentru că nu țineau cont de diferențe. Multe femei au avut de suferit; unele chiar au murit.

Riscăm să facem în continuare aceleași greșeli; abia am deschis drumul unei medicine orientate în funcție de sex. Până acum, nu ne-am făcut decât o vagă idee despre cât de diferite sunt femeile față de bărbați, din punct de vedere atât anatomic, cât și biologic, și despre ce înseamnă această realitate atunci când vine vorba de prevenirea și vindecarea bolilor și de asigurarea stării de bine la ambele sexe. În fiecare zi, descoperim lucruri de importanță capitală, care ne arată că femeilor trebuie să li se pună

diagnostice și să li se recomande tratamente în alte feluri decât pacienților-bărbați.

Zona cea mai puțin cercetată este creierul. Nu sunt puține probele științifice care arată că între creierele femeilor și cele ale bărbaților există diferențe, dar adevărata dimensiune a acestor diferențe și implicațiile lor rămân, deocamdată, un teritoriu virgin. Există diferențe neurologice și hormonale între noi, dar ce semnificație au ele?

Sigur că aceste lucruri îi interesează pe cei care practică efectiv medicina. Poate că viitoarele noastre descoperiri vor aduce modificări în tratamentul unor tulburări neurologice precum maladia Parkinson, al unor tulburări comportamentale precum autismul sau al unor disfuncții cognitive precum demența. Cert este că nu vom ajunge niciodată la o înțelegere completă a niciunor stări maladive, tulburări evolutive sau dezechilibre neurologice, fără să înțelegem mai întâi de ce respectivele afecțiuni se manifestă în moduri diferite la cele două sexe; și adevărul este că multe dintre maladii chiar afectează în mod diferit cele două sexe.

Să luăm, de exemplu, schizofrenia — o maladie pe care unii doctori și lucrători

din serviciile de sănătate publică o consideră cea mai devastatoare din lume și de care suferă circa două milioane de americani. De ce la femei schizofrenia se instalează mai târziu, perioadele de remisie sunt mai lungi, iar tratamentele dau rezultate mai bune decât la bărbații care suferă de aceeași boală? De ce femeile
schizofrenice prezintă o intensificare a simptomelor bolii în zilele dinaintea ciclului menstrual? De ce bărbații schizofrenici recunosc mai greu mirosurile decât femeile schizofrenice? Poate că aceste diferențe observabile la cele două sexe ne vor furniza elemente noi care ne vor ajuta să diagnosticăm și să tratăm această boală și la bărbați, și la femei. Ținând cont de cât de important s-a dovedit, în alte domenii, faptul în sine de a recunoaște aceste diferențe, sunt convinsă că nu există altă cale decât să mergem înainte cu cercetările.

Dar creierul este foarte strâns legat de comportament, încât asemenea cercetări au și implicații sociologice inevitabile și, în opinia mea, foarte interesante. Cum afectează diferențele hormonale și neurologice dintre noi felul în care trăim și în care trăim împreună? Dacă am ști mai bine prin ce anume diferă creierele noastre de cele ale

colegilor noștri bărbați, ale fiilor și iubiților noștri, nu ne-ar fi mai ușor să trăim în deplină armonie cu ei? Analizele mele din acest capitol — și din cartea de față, în general — pleacă tocmai de la această premisă.

O muncă neobosită — și nesfârșită!

În paginile de față, insist de nenumărate ori asupra faptului că bărbații și femeile au o mulțime de lucruri de învățat unii de la alții — și cred cu tărie că așa este. Eu însămi am învățat incredibil de mult de la bărbații din jurul meu: de la tatăl meu, care mi-a fost cel dintâi profesor, de la promoția predominant masculină din care am făcut parte în școala de medicină (eram una dintre cele 13 femei dintr-un total de 144 de studenți), de la profesorii pe care i-am avut — majoritatea bărbați.

Dar anumite cercetări recente surprinzătoare arată că învățarea are loc la un nivel mult mai profund decât am crezut cu toții; părerea mea este că acest lucru are o importanță covârșitoare în privința modului în care bărbații și femeile pot învăța unii de la alții. Creierul nu ne este niciodată cu adevărat și complet „format“:

experiențele noastre continuă să influențeze profund structura acestui organ miraculos. Cercetările recente arată că, și după copilărie și pubertate, creierul continuă să se dezvolte — și anume pe toată durata vieții, atât timp cât primește stimuli.

Mulți oameni de știință au contribuit la înțelegerea modului în care este afectat creierul nostru de experiențele prin care trecem atunci când venim în contact cu lumea, dar puțini au avut o contribuție la fel hotărâtoare ca doctorul Eric Kandel, profesor la Universitatea Columbia din New York, acolo unde predau și eu. Profesorul Kandel a demonstrat, prin cercetările sale asupra melcului de mare obișnuit — nici mai mult, nici mai puțin! —, că învățarea se bazează pe constituirea unor circuite specifice de comunicare în interiorul creierului, circuite care sunt determinate de *experiențele prin care trecem*.

Învățarea este procesul prin care sunt acumulate informații. Memoria este forma sub care informațiile respective sunt stocate, pentru a putea fi recuperate ulterior. Studiile profesorului Kandel, recompensate cu Premiul Nobel, au arătat că actul învățării și cel al memorării produc modificări de ordin fizic în creier. Când memorăm diverse

lucruri și întâmplări, determinăm anumite grupuri de neuroni să comunice mai intens unii cu alții, fie sporind capacitatea conexiunilor existente, fie creând altele noi. Profesorul Kandel a arătat că experiențele prin care trecem *modifică efectiv structura și funcțiile creierului* nostru, în așa fel încât acesta creează amintiri ale acelor experiențe — amintiri de care ne folosim atunci când ne adaptăm comportamentul.

Sistemul nervos al melcului testat de profesorul Kandel a învățat fiindcă a trăit o experiență care a provocat o schimbare efectivă în conexiunile fizice dintre celulele nervoase. La fel se întâmplă și cu sistemul nostru. Intensitatea comunicării dintre celulele din creierul nostru se modifică datorită schimbărilor efective care au loc în interiorul acelor celule. Neuronii care participă la crearea unei amintiri noi capătă o nouă structură și o nouă funcție, ca rezultat al răspunsului lor la experiența trăită. Creierul dă naștere unui nou circuit fizic, pe care omul îl ține minte tot restul vieții — amintirea respectivă. Altfel spus: *actul de memorare produce modificări la nivelul creierului*.

Omul exercită un control deloc neglijabil asupra acestei modelări a propriului său

creier. Practicarea unei anumite activități sau a unui anumit comportament sporește eficiența conexiunilor, consolidând circuitele memoriei și modificând în continuare structura creierului. La o gimnastă, de pildă, cerebelul, adică porțiunea din creier răspunzătoare de echilibru și de controlul precis al mișcărilor, crește în volum pe măsură ce sportiva se antrenează.

Desigur, fiecare om răspunde la stimulii primiți din lumea exterioară în funcție de o mulțime de factori, printre care se numără profilul său genetic individual, nivelurile hormonale, aparatul senzitiv și experiențele deja trăite. Dar fiecare om își poate modifica efectiv creierul. Așa încât, deși suntem diferiți între noi, trebuie să fim conștienți de aceste diferențe, pentru că toți putem învăța unii de la alții, la nivelul cel mai profund cu putință.

Ce știm și ce nu știm

În preambulul acestei cărți, aș vrea să prezint cititorilor o viziune de ansamblu asupra nivelului la care a ajuns știința în prezent, sub forma unor afirmații de tip „adevărat sau fals?“, pe care le-am formulat plecând de la anumite întrebări ce mi-au fost puse fie la cursuri, fie de

către pacienți. Reamintesc însă că, deși se pare că există moduri diferite de gândire, de memorare și de trăire a emoțiilor, în funcție de sex, diferențele respective nu presupun, în mod necesar, superioritatea unui sex față de altul. Cercetările deschizătoare de drumuri ale profesorului Kandel ne asigură că numai sexul ne este bătut în cuie, nu și creierul. Dacă învățăm unii de la alții, atunci diferențele dintre noi, în loc să ne despartă, ne oferă noi posibilități.

Sexul fiecăruia dintre noi este determinat de propria biologie. Adevărat sau fals?

Și adevărat, și fals: Cu toate că sexul fiecăruia dintre noi este determinat în momentul concepției și trăim tot restul vieții rămânând de același sex, în realitate devenim *mai mult sau mai puțin* femei sau bărbați pe măsură ce înaintăm în vârstă. Să vedem cum se întâmplă acest lucru.

Cromozomul sexual cu care contribuie tații noștri determină, la fiecare dintre noi, formarea organelor sexuale bărbătești sau femeiești. Aceste organe, la rândul lor, secretă hormoni care produc modificări dramatice, în funcție de sex, la nivelul fiecărui organ și al fiecărui țesut din corpul nostru, inclusiv

în creier, programându-le în așa fel, încât să răspundă în moduri diferite în funcție de sex, în tot cursul vieții. Nivelurile diferite ale hormonilor prezenți de-a lungul vieții fiecăruia dintre noi ne influențează în continuare sexul.

Cu alte cuvinte, genele ne determină sexul, iar hormonii adaugă sarea și piperul. Interacțiunea complexă dintre acești doi factori — mai ales în anumite perioade specifice, în care nivelurile lor cresc sau scad, cum se întâmplă la pubertate sau la menopauză — e răspunzătoare de diferențele dintre cele două sexe și de faptul că fiecare dintre noi este diferit de toti ceilalti.

Natura umană explică, însă, numai parțial diferențele dintre noi. Adevărul este că una dintre cele mai spinoase probleme cu care avem de-a face atunci când studiem diferențele dintre sexe este aceea de a stabili care diferențe se datorează factorilor genetici și hormonali de la nivelul biologic și care sunt rezultatele „creșterii“, adică în ce fel suntem condiționați și modelați de mediul în care trăim.

Societatea consideră, de bună seamă, că bărbații și femeile sunt diferiți unii de alții și așteaptă de la fiecare dintre noi un comportament specific, în funcție de sex. Chiar și atunci când copiii sunt mici,

părinții își încurajează fiii și fiicele către activități foarte diferite unele de altele — și adevărul este că băieții și fetele chiar au preocupări foarte diferite.

Aceste paradigme prea puțin asemănătoare legate de ce înseamnă să fii de sex bărbătesc sau femeiesc dau naștere unor întrebări esențiale în privința diferențelor dintre cele două sexe. Câte diferențe dintre bărbați și femei sunt rezultatele rolurilor specifice fiecărui sex, pe care le impune societatea într-o anumită etapă? Talentele, temperamentul și concepția noastră despre lume, care sunt orientate în funcție de sex, sunt oare în mod inevitabil „cablate“ în sistemul nervos central al fiecăruia dintre noi? Sau comportamentul nostru plin de stereotipuri de ordin sexual se mulează pe așteptările ridicate în fața noastră de cultura în care trăim?

Unele diferențe dintre bărbați și femei, într-adevăr, sunt predeterminate. Dar, de îndată ce venim pe lume, începe să se manifeste puternic mediul în care trăim, în sensul că ne influențează sau chiar ne modifică infrastructura, modelând felul în care acționăm și interacționăm cu cei din jur. Dacă experiențele pe care le trăim pot să ne modifice creierul, înseamnă că elementele care țin de

condiționare și cele biologice sunt mult mai strâns interconectate decât am crezut inițial. Dacă te porți cu fiica ta ținând cont de faptul că e fată, ea va deveni fată într-o și mai mare măsură. Creierul nu este niciodată „format"; el continuă să crească și să se schimbe, atât timp cât i se furnizează informații.

Există diferențe semnificative între creierul bărbaților și cel al femeilor. Adevărat sau fals?

Adevărat: Pare de la sine înțeles ca bărbații și femeile să aibă creiere diferite — la urma urmei, ce poate fi mai important, în legătură cu fiecare dintre noi, decât faptul că suntem bărbat sau femeie?! Și totuși, de la începuturile medicinei până de curând, doctorii și oamenii de știință au plecat de la premisa că toate organele bărbaților și femeilor sunt identice, cu excepția celor implicate în mod direct în reproducere. Cercetările bazate pe o altă prezumție sunt foarte recente: oamenii de știință au observat abia în urmă cu trei decenii și ceva că există diferențe în structura fizică a creierelor la masculii și femelele de șobolan. Astăzi, este deja confirmat faptul că aceleași diferențe există nu numai la alte specii cu două sexe, cum ar fi păsările cântătoare sau maimuțele,

ci și la creierele umane, *ale căror anatomie și mod de funcționare diferă la bărbați față de femei.*

Creierul are un sex bine determinat încă de la naștere. Adevărat sau fals?

Adevărat: Sexul fiecăruia dintre noi este determinat și imuabil — nu de la naștere, ci chiar din momentul concepției. Sexul respectiv influențează toate sistemele noastre organice, inclusiv creierul.

Dar, într-un anume sens, este o întrebare-capcană, pentru că, deși suntem în mod incontestabil și iremediabil bărbați sau femei încă de la bun început, o mulțime de factori contribuie la procesul prin care ne formăm sexul de-a lungul întregii noastre vieți. Altfel spus, deși omul este în orice moment bărbat sau femeie, anumiți factori îl influențează, în diferite etape din cursul vieții, și-l fac fie mai mult, fie mai puțin bărbat sau femeie.

Care sunt acești factori? Genele noastre constituie un cod unic, la nivel celular, care ne face să fim ceea ce suntem, inclusiv sexual. Tații noștri ne transmit cromozomul sexual în momentul concepției, iar acesta din urmă determină organele sexuale care ni se dezvoltă ulterior: dacă tatăl transmite un cromozom X, înseamnă că embrionul va

avea doi cromozomi X și se va dezvolta ca femeie; dacă este un cromozom Y, înseamnă că se va forma o pereche de cromozomi XY, care vor crea un bărbat. Organele sexuale care ni se dezvoltă eliberează, la rândul lor, hormoni specifici fiecăruia dintre sexe, care continuă procesul de formare sexuală nu numai în perioada intrauterină, ci și în anumite intervale, de-a lungul vieții — de pildă la pubertate și la menopauză —, când nivelurile hormonilor se modifică precipitat. Hormonii respectivi activează sau inactivează anumite gene, ceea ce ne influențează în continuare funcțiile sexual-specifice ale țesuturilor — adică motivul pentru care multe adolescente le reproșează mamelor dimensiunile prea mari sau prea mici ale sânilor pe care-i au.

Genele menționate explică, de asemenea, de ce nivelurile hormonale diferă de la o persoană la alta. Nivelurile hormonilor ne influențează comportamentul. De exemplu, indivizii care au niveluri înalte ale hormonului testosteron sunt mai duri, mai agresivi și mai concentrați asupra unui singur scop. Ei zâmbesc mai puțin, au un libido sporit și sunt mai susceptibili să se implice în aventuri sexuale extraconjugale.

Mai există însă un factor care ne influențează sexul, și anume experiențele prin care trecem. Un exemplu șocant în acest sens îl reprezintă comportamentul femeilor-soldați de la Abu-Ghraib, închisoarea irakiană administrată de militarii americani. Mulți dintre noi au fost șocați nu numai de brutalitățile la care s-au dedat acele femei, cât mai ales de revelația faptului că femeile sunt capabile de gesturi umilitoare și dezumanizante în aceeași măsură ca și bărbații. Evident, experiența este un factor important în modelarea comportamentului.

Creierul bărbaților este mai mare. Adevărat sau fals?

Adevărat: Ori de câte ori țin conferințe publice pe temele discutate aici, nimic nu provoacă o reacție la fel scandalizată precum această simplă realitate biologică: creierele bărbaților sunt mai mari decât cele ale femeilor în medie cu 10%.

Dar dimensiunea nu înseamnă totul. Femeile au mai multă materie cenușie în anumite zone ale creierului și conexiuni mai complexe și mai extinse între celulele creierului față de bărbați, mai ales în cortexul frontal, zona cerebrală

implicată în funcționarea rațiunii și în adoptarea
deciziilor — adică este „centrul executiv“ al creierului. Unii oameni de știință cred că acest sistem relativ mai complicat de interconexiuni neuronale explică fluxul sangvin mai bogat din creierele femeilor. Dacă le luăm la bani mărunți, ele scot mai mult profit cerebral la același preț, probabil din cauza gradului mai mare de interconexiune celulară.

Și, chiar dacă este adevărat că fetușii de sex bărbătesc au mai mulți neuroni decât cei de sex femeiesc, se poate ca din același motiv la băieți să se înregistreze mai multe defecte de dezvoltare decât la fete — adică să fie nevoie de mai multă energie pentru a le menține creierele în formă. Funcționarea creierului necesită o mulțime de energie, mai ales în cazul bebelușilor, la care numărul conexiunilor active dintre celule este de două ori mai mare decât la un creier de adult. Băieții, cu creierele lor mai mari, înregistrează ritmuri cardiace și temperaturi corporale substanțial mai joase decât fetele; tocmai pentru că au nevoie de mai multă energie care să le alimenteze creierele mai mari, aceștia rămân în urmă! Sunt mai numeroși băieții care prezintă, încă din primele faze ale copilăriei, tulburări de dezvoltare cum ar fi retardul mental, dereglările de

exprimare și percepție a limbajului, bâlbâiala și autismul. Deficitul energetic ar putea explica unele dintre aceste afecțiuni.

Femeile se pricep mai bine să rezolve concomitent mai multe probleme, în timp ce bărbații se concentrează mai bine pe o singură problemă de la început până la sfârșit. Adevărat sau fals?

Adevărat: Doctorii Ruben Gur și Raquel Gur, de la Universitatea statului Pennsylvania din Philadelphia, au măsurat fluxul sangvin și activitatea neuronală în creierele unor bărbați și femei și au ajuns în repetate rânduri la concluzia că femeile utilizează majoritatea zonelor creierului atunci când au de rezolvat o paletă largă de probleme de ordin verbal sau spațial. Ei cred că acest lucru contribuie la capacitatea femeilor de a se concentra în mai multe direcții diferite în același timp.

Un studiu recent a ridicat o chestiune importantă: chiar dacă este adevărat că femeile se pricep mai bine să rezolve concomitent mai multe probleme, este oare acesta cel mai eficient mod de lucru? Cercetări dintre cele mai noi au arătat că trecerea de la o problemă la

alta și înapoi consumă secunde prețioase pentru reevaluare, iar aceste secunde se cumulează. În cel mai bun caz, după cum afirmau cercetătorii, persoana se dovedește ceva mai puțin eficientă; în cel mai rău caz, de exemplu în cazul în care persoana vorbește la telefonul celular în timp ce conduce mașina, o fracțiune de secundă poate să însemne diferența dintre viață și moarte.

Concluzia la care am ajuns este aceasta: rezolvarea mai multor probleme în același timp este cu siguranță utilă atunci când nu ai alte opțiuni — de exemplu, atunci când secretara ți s-a îmbolnăvit sau când încerci să pregătești cina și să ai grijă de starea fizică și mentală a copiilor. Dar am constatat că, atunci când trebuie să mă concentrez asupra scrisului, îmi este mai util să-mi închid telefonul mobil și mesageria electronică, să mă feresc de insistentele semnale „ați primit un mesaj nou“, ca să mă pot concentra mai bine și exclusiv pe problema aflată în fața mea.

Hormonii noștri sexuali (precum estrogenul și testosteronul) au efect numai asupra sistemului de reproducere. Adevărat sau fals?

Fals: Două lucruri sunt interesante în legătură cu hormonii. În primul rând, este

vorba de *câți* hormoni joacă un rol în formarea sexului nostru — nu sunt doar hormonii sexuali, așa cum am putea crede, ci și alții, cum ar fi hormonii eliberați atunci când ne aflăm într-o situație de stres. În al doilea rând, este vorba de câte sisteme ale organismului influențează acești hormoni. Da, estrogenul este răspunzător de perioadele de menstruație, dar știați că el influențează profund și felul în care învață, gândesc și memorează femeile? De pildă, estrogenul ar putea fi unul dintre răspunsurile la întrebările anterioare legate de manifestările diferite ale schizofreniei la bărbați, respectiv la femei. Iată și un exemplu mai accesibil: pacienților mei care au fete le spun să se uite atent la pantofii de sport ai acestora, fiindcă aceleași modificări hormonale care anunță pubertatea și generează primul ciclu menstrual provoacă și o creștere bruscă a corpului și, deci, și a piciorului fetelor respective.

Toți hormonii din organism au efecte complexe; de aceea este așa important să fim atenți atunci când descoperim niveluri diferite ale acelorași hormoni la bărbați și la femei.

Băieții și fetele se dezvoltă în ritmuri diferite. Adevărat sau fals?

Adevărat: Un aspect esențial în dezvoltarea creierelor noastre nu este atât creșterea, cât *moartea* programată a unui mare număr — aproximativ jumătate — dintre neuronii apăruți inițial, în perioada de formare a creierului. Acest proces de selecție și curățare se declanșează, la făt, din ultima lună de sarcină și continuă mult timp după nașterea copilului. Sinapsele — sau conexiunile dintre celulele nervoase — care nu sunt susținute de stimuli din lumea exterioară se atrofiază și, în cele din urmă, dispar. Conexiunile stimulate se fortifică și devin permanente. Așadar, ceea ce se utilizează se pierde; în acest caz, practica nu omoară creierul, ci îl face perfect.

Întregul proces se bazează pe o risipă curioasă. De ce nu avem de la bun început tot ce ne trebuie? Îmi place să cred că, de fapt, selectăm neuronii care funcționează optim, ca și cum am alege florile cele mai frumoase și mai sănătoase dintr-o tufă pentru un buchet.

Procesul de modelare a creierului face parte din unicitatea noastră: experiențele pe care le trăim — stimulii la care ne expunem sau de care ne ferim — exercită o influență foarte concretă asupra felului cum evoluează personalitatea noastră. Dacă nu avem parte de stimulii corecți la

momentele potrivite, ne putem trezi marcați pe viață — sunt atâtea exemple de copii supuși abuzurilor sau neglijați, care nu au parte de interacțiune în anumite momente de răscruce ale dezvoltării lor și care, din acest motiv, nu-și mai dezvoltă niciodată capacitățile normale de vorbire. La un nivel mult mai puțin tragic, tot așa apar diferențele între frați și chiar între gemenii identici, care prezintă aceleași date genetice.

Informațiile recente arată că modul și momentul în care intervine procesul de modelare a creierului, între vârstele de 6 și 17 ani, diferă la fete față de băieți. Există diferențe majore legate de *când anume* începe procesul de selecție și extindere a conexiunilor cerebrale la băieți, respectiv la fete, și de direcțiile în care acestea tind să se îndrepte, ca și de numărul de conexiuni între jumătățile stângă și dreaptă ale creierului la cele două sexe. Hormonii eliberați în perioada pubertății — testosteron la băieți și estrogen la fete — joacă roluri importante în toate aceste procese, fiindcă au efecte foarte diferite asupra funcționării creierului. Aceste diferențe hormonale pot constitui explicația ritmului diferit de dezvoltare la băieții, respectiv la fetele aflate la pubertate.

Băieții și fetele sunt tratați diferit. Adevărat sau fals?

Adevărat: Desigur, societatea și cultura în care ne creștem băieții și fetele au o influență capitală asupra felului în care se dezvoltă aceștia. Un studiu esențial întreprins în anii '70 ai secolului trecut arăta că femeile au tendința de a gânguri cu bebelușii îmbrăcați în costumașe roz, în timp ce bărbații îi aruncă în sus pe cei îmbrăcați în albastru. Lumea le vorbește fetelor, iar pe băieți îi îndeamnă să se joace cu jucăriii și alte obiecte mecanice, adeseori de la vârste foarte fragede. Adevărul este că o asemenea cercetare nu ne ajută să spunem care este succesiunea lucrurilor. Oare zonele din creier care posedă o specificitate înnăscută în funcție de sex fac să funcționeze diferit cele două sexe? Sau răspunzătoare de acest fapt sunt comportamentele orientate în funcție de sex, induse de rolurile pe care suntem chemați să le jucăm în societate? Înclinațiile date de sex se pot dovedi chiar mai importante decât s-a crezut inițial, cel puțin atunci când vine vorba de creierul omului.

Nu există diferențe în rezolvarea problemelor de ordin spațial de către bărbați,

respectiv de către femei. Adevărat sau fals?

Fals: Există dovezi ale faptului că bărbații și femeile rezolvă problemele de ordin spațial în moduri diferite. De exemplu, modul în care se orientează bărbații, respectiv femeile într-un mediu nou și chiar într-unul cunoscut a reprezentat tema unui interesant experiment realizat în Canada, într-un labirint din realitatea virtuală. Nu numai că în creierele bărbaților și în cele ale femeilor au devenit active zone cu totul diferite atunci când a fost vorba să-și conștientizeze spațiul, dar și *strategiile* de găsire a ieșirii s-au dovedit total *diferite*. Femeile s-au folosit de repere - pentru a se orienta, în timp ce bărbații au recurs la ceea ce se numește „informație euclidiană“ pentru a se plasa în interiorul structurii și a naviga prin ea.

Cercetătorii s-au întrebat dacă ambele sexe ar putea recurge la oricare dintre strategii în egală măsură și pur și simplu aleg una dintre ele în dauna celeilalte, din rațiuni deocamdată inexplicabile. S-a constatat că fiecare sex dădea rezultate mai slabe utilizând metoda celuilalt, de unde s-a tras concluzia că există o diferență reală, orientată în funcție de sex, între modurile în care bărbații,

respectiv femeile rezolvă problemele de ordin spațial.

Se pare că, atât la animale, cât și la oameni, jumătatea dreaptă a creierului găzduiește materialul de care avem nevoie pentru a ne orienta în medii noi sau chiar cunoscute. Nu ne putem hazarda să stabilim o legătură între numărul sau dimensiunea zonelor din creier care devin active ca reacție la o anumită provocare și reușita sau nereușita felului în care individul răspunde provocării. Dar este interesant de știut că, în timp ce la ambele sexe s-a activat câte o parte din jumătatea dreaptă a creierului, bărbații s-au folosit și de o parte din jumătatea stângă - pentru a rezolva problema de ordin spațial, ceea ce la femei nu s-a întâmplat.

Bărbații excelează, de exemplu, în capacitatea de a-și închipui cum ar arăta o imagine dacă ar fi rotită într-un spațiu bi- sau tridimensional. Rezolvarea unor probleme din matematicile superioare depinde de capacitatea noastră de a înțelege și manipula relațiile tridimensionale. Christiansen și Rainer Knussmann, de la Universitatea din Hamburg, au demonstrat că nivelurile mai înalte de testosteron la bărbați au legătură cu capacitățile superioare ale

acestora în problemele de orientare spațială. Însă tot ei au mai descoperit și că aceleași niveluri hormonale corespund unei capacități *diminuate* de exprimare verbală — un domeniu în care femeile excelează.

Există dovezi incontestabile care arată că această capacitate este prezentă în creierul omului încă de la naștere și că e rezultatul activității hormonilor sexuali care sunt eliberați în timpul dezvoltării organismului. Fetițele nou-născute care suferă de o afecțiune a glandei suprarenale, așa-numita hiperplazie suprarenală congenitală, prezintă o escaladare a nivelurilor hormonale masculinizante. Ca urmare, fetițele respective pot avea un aspect foarte bărbătesc — clitorisul lor supradimensionat se poate confunda cu un penis la naștere —, preferă jocurile brutale și sunt mai susceptibile să se declare atrase sexual de alte femei, față de femeile care nu suferă de aceeași afecțiune. Ele au și o capacitate sporită de a rezolva problemele de ordin spațial, față de femeile normale.

Dovezi suplimentare se găsesc în studiile asupra gemenilor. Fetițele care împart uterul cu câte un frate geamăn par să beneficieze de surplusul de testosteron la care sunt supuse de

prezența acestuia și au, de pildă, o capacitate sporită de a rezolva problemele de ordin spațial, față de fetițele care sunt progenituri unice.

Înseamnă oare acest lucru, așa cum s-a afirmat de multe ori, că băieții și bărbații sunt mai buni la matematică? Poate că nu. Un studiu întreprins în 1990 de psihologul Janet Hyde asupra capacităților matematice la fetele, respectiv băieții adolescenți arăta că băieții realizează, într-adevăr, punctaje mai bune, dar diferențele se rezumă la câteva procente, așa încât nu e vorba de un avantaj semnificativ. Doctorul Hyde a mai descoperit însă un lucru, și anume că, la ambele capete ale spectrului — adică printre vârfurile de competență și la nivelul incompetenței totale — se află mai mulți băieți decât fete. O dată în plus, e greu de tras concluzii ferme asupra relevanței acestor date, fără cercetări suplimentare. În special pentru că, plecând de la ceea ce se știe în prezent, este imposibil de stabilit în ce măsură oamenii își pot cultiva aceste capacități printr-o învățătură solidă.

Dacă fetele sunt mai „slabe“ la matematică, acest lucru se poate datora genului de socializare la care sunt supuse. Fetele care au abordat un test la matematică pornind de la ideea că testul

în sine este părtinitor din punct de vedere sexual (că vor obține, adică, rezultate mai slabe pentru simplul motiv că sunt fete) au obținut, într-adevăr, rezultate mai slabe decât cele care nu au pornit de la aceeași prejudecată. Mai mult decât atât, fetele care învață într-un mediu educațional rezervat lor tind să aibă rezultate mai bune la matematică decât cele din clasele mixte, poate și fiindcă la ele lipsește comparația implicită cu colegii-băieți.

Stereotipurile și discriminarea culturală sunt prea subtile, prea insidioase și adânc înrădăcinate în noi ca să le putem ignora, chiar și în mediile așa-zise neutre, lipsite de prejudecăți de ordin sexual. De exemplu, ați avut cumva vreo profesoară de matematică sau de alte materii științifice în școală? Eu însămi am avut norocul de a primi încurajări susținute (plus un tezaur întreg de cunoștințe medicale) din partea unei femei-doctor, cercetătoare de clasă mondială. Dar o doctoriță mai în vârstă pe care o cunosc îmi povestea odată, în glumă, că prima femeie-doctor pe care îi fusese dat s-o vadă fusese ea însăși, în ajunul absolvirii școlii de medicină! Starea aceasta de lucruri se schimbă; femeile din domeniul științei se mândresc azi cu faptul că întind o mână de ajutor colegelor lor mai tinere, dar întrebarea fundamentală,

dacă fetele tinere și femeile în general se bucură de aceleași posibilități de afirmare în matematică și în științe, rămâne controversată.

Întrebare: De ce a trebuit să treacă așa mult timp până am început să studiem diferențele dintre bărbați și femei?

Una dintre primele întrebări care mi se pun cu prilejul conferințelor mele pe tema implicațiilor diferențelor de ordin sexual dintre bărbați și femei este următoarea: „De ce aflăm toate lucrurile astea abia acum?“

Pentru că, până foarte de curând, cercetarea medicală nu a avut în vedere femeile, și studiile s-au axat pe bărbați.

Bine, dar de ce?!

Iată o întrebare bună, care merită să primească un răspuns pe măsură. La toate nivelurile cercetării medicale, oamenii de știință credeau că bărbații constituiau subiecte de studiu mai bune și mai la îndemână decât femeile. Și aveau dreptate. Studierea femeilor este mai complicată decât studierea bărbaților, iar „*complicat*“ se traduce prin „*costisitor*“. Bărbații nu sunt supuși acelorași fluctuații hormonale în

decursul unei singure luni, cum sunt femeile. Aceste fluctuații, care afectează multe dintre sistemele organismului, introduc variabile care trebuie avute în vedere atunci când se sistematizează rezultatele. De exemplu, temperatura corporală, care este un element esențial, crește în timpul ovulației la femei. Variațiile de acest fel, altminteri normale, dar care nu apar la bărbați, pot influența rezultatele.

Tot așa, este dificil de întreprins orice fel de teste pe femeile aflate la vârsta procreării. Anumite tratamente medicamentoase și proceduri pur și simplu nu sunt recomandabile femeilor, - pentru că pot compromite fie dezvoltarea fătului — mai ales în primele stadii, când o femeie poate să nici nu fie conștientă că e însărcinată —, fie capacitatea integrală de concepție a unei femei. Iar o eventuală sarcină poate da peste cap colectarea de date în cazul unui studiu de lungă durată. În fiziologia unei viitoare mame intervin prea multe schimbări în cursul sarcinii, pentru ca aceasta să rămână un subiect medical stabil, chiar dacă este supusă unor teste sigure.

Lucrările necesare pentru a putea stabili în ce constau diferențele dintre bărbați și femei sunt și ele dificile. Este complicat,

pentru că femeile constituie subiecți de cercetare mai complecși și pentru că finanțarea cercetărilor din acest domeniu fascinant se obține mai greu. Speranța mea este că bărbații și femeile mânați de acest neobosit interes vor reuși să aducă mai multă lumină în privința acestor diferențe și că, odată deveniți conștienți de ele, vom descoperi strategiile necesare pentru a merge mai departe.

În capitolele ce urmează, voi prezenta câteva moduri în care bărbații diferă de femei și cum reușesc aceste diferențe să complice și să tensioneze relațiile existente între cele două sexe. Vorba aceea: nu este rea ideea să începi cu începutul, drept care, în capitolul următor, va fi vorba despre ce se întâmplă când doi oameni se întâlnesc și se îndrăgostesc.

2

ÎMI ACORDAȚI ACEST DANS?

Ce ne atrage unii la ceilalți și cum ne îndrăgostim

Nimic nu mi se pare mai ciudat decât alchimia care face dintr-un bărbat și o femeie un cuplu și mi-am dat seama că și oamenii de știință care studiază acest subiect îl consideră la fel de straniu ca și noi ceilalți. După cum se exprima doctorul Daniel D. Federman, de la Universitatea Harvard: „Aspectul final al sexualității, adică alegerea partenerilor, constituie, în ultimă instanță, o *terra incognita*“. Ce spune știința despre ce ne atrage unii la alții? La ce strategii recurgem pentru a reuși să ne cunoaștem ceva mai bine unii pe alții?

Mulți cercetători cred că femeile își caută parteneri care le pot oferi o siguranță afectivă și financiară; cu alte cuvinte, caută un bărbat care să fie un

bun părinte și un sprijin de nădejde. Bărbații, pe de altă parte, își caută partenere tinere și suficient de sănătoase pentru a le naște urmași; într-adevăr, multe dintre caracteristicile pe care bărbații le consideră atrăgătoare la femei sunt cele care sugerează tinerețe și sănătate.

Percepțiile de acest fel au fost confirmate de studii, de pildă de voluminosul studiu transcultural întreprins de doctorul David Buss, profesor de psihologie la Universitatea statului Texas din Austin, care a descoperit că bărbații se află în căutare de partenere tinere, cu un fizic atrăgător, în timp ce femeile își doresc parteneri cu o situație materială avantajoasă. Din punct de vedere evolutiv, este perfect de înțeles.

Un lucru fantastic legat de viața noastră în secolul recent început este însă faptul că oamenii nu se conduc exclusiv după aceste imperative de ordin evolutiv — și asta, în mare măsură, pentru că mediul de viață și posibilitățile s-au schimbat foarte dramatic și foarte rapid în ultimii 60 de ani.

În primul rând, obținerea de progenituri nu este singurul motiv pentru care bărbații și femeile formează cupluri. Ne dorim unii de la alții iubire, sex, afecțiune,

să nu fim singuri, să ne distrăm, plus atâtea alte lucruri. Realitatea este că, în societățile în care abundă bunurile materiale, așa cum este a noastră, plăcerea personală devine o motivație cel puțin la fel de importantă, în opțiunile pe care le facem, ca și nașterea și creșterea de copii sănătoși.

În al doilea rând, calitățile pe care le căutăm la partenerii noștri se schimbă, cred eu, pe măsură ce și rolurile noastre în societate se schimbă. Odată cu înmulțirea posibilităților, pentru femei, de a avea o educație și a-și face o carieră, se înmulțesc și trăsăturile pe care aceleași femei le caută la potențialii lor parteneri. O femeie independentă, care poate câștiga fără dificultăți atât existența ei proprie, cât și pe cea a copiilor ei, nu depinde de găsirea unui bărbat care s-o întrețină. După același principiu, un bărbat matur care și-a canalizat întreaga energie creatoare în afacerea proprie, dar își dorește o pereche inteligentă cu care să iasă în oraș, să se distreze și să aibă o viață sexuală satisfăcătoare, nu se va limita doar la tinerele aflate la vârsta procreării.

În prezent, oamenii își lungesc perioada de tatonare și se căsătoresc mai târziu, ceea ce le oferă mai multe posibilități de a trăi anumite experiențe și de a învăța

din ele, iar, după cum am afirmat, experiențele pe care le trăim ne modifică efectiv creierele. Probabilitatea ca o mireasă care se îndreaptă spre altar să fi „sărutat o mulțime de broscoi“ până la intrarea în biserică este foarte mare în ziua de astăzi. Între timp, se poate foarte bine ca ideea pe care și-o făcuse despre Bărbatul Perfect să se fi modificat, abandonând prietenul din studenție, foarte prezentabil, dar inaccesibil din punct de vedere afectiv, pentru bărbatul scund, amuzant, isteț și amabil, căruia acum îi oferă mâna fiindcă el răspunde mai bine nevoilor ei specifice.

Se consideră că multe ritualuri de împerechere au evoluat în așa fel, încât femelele să poată cântări cât de potrivit ar fi pentru ele un eventual partener. Așa cum spunea Charles Darwin despre speciile pe care le-a studiat: „Femelele sunt cel mai mult atrase de — sau preferă să se împerecheze cu — masculii cei mai bogat împodobiți, sau cu cei care cântă cel mai frumos, sau cu cei care își joacă rolul cel mai bine“. Este reconfortant să constatăm că oamenii își fac alegerile de ordin romantic pornind de la criterii foarte asemănătoare!

Contează ce *facem*, nu ce *spunem*

În ciuda nenumăratelor poezii și cântece compuse exclusiv în cadrul efortului de a stârni interesul persoanei iubite, oamenii de știință cred că, la oameni, ritualurile de curtare se desfășoară în primul rând la un nivel nonverbal.

„Bună, frumoaso!“

Aspectul fizic este, bineînțeles, unul dintre primele lucruri pe care le observăm unii la alții. Penajul minunat, multicolor, al unui păsăroi le face foarte curioase pe eventualele sale perechi. La fel se întâmplă și la oameni. Am încercat recent să-mi conving un bun prieten că farmecul și carisma femeilor sunt cei doi factori care-i atrag pe bărbați, în ultimă instanță și în mod hotărâtor. „Primul lucru care ne sare în ochi este cum arată“, mi-a întors-o el. „Dacă nu ni se pare frumoasă, nici nu mai ajungem la partea cu farmecul și carisma.“

Un studiu întreprins în 1990 arăta că femeile preferă bărbații cu ochi mari, obraji proeminenți, bărbie lată și un zâmbet generos. Cercetătorii care au realizat studiul afirmau că aceste câteva trăsături indică „maturitate sexuală și caracter dominant“. Aceleași trăsături

indică însă un nivel ridicat de testosteron, care este răspunzător de dimensiunile mai mari și contururile mai ferme ale fizionomiei bărbătești. (Estrogenul, în schimb, este răspunzător de rotunjimile fine ale chipurilor de femei și de excesul de grăsime din obrajii și din buzele lor.) La un anumit nivel primar, femeile consideră frumoase aceste caracteristici faciale foarte „masculine". Ele se simt puternic atrase de bărbații care par sociabili, abordabili și care demonstrează un statut social ridicat. În același studiu, femeile acordau note mari hainelor elegante sau scumpe: se pare că nu numai păsărilor le place penajul frumos!

Bărbații, pe de altă parte, caută acele trăsături care sugerează o sănătate solidă: forme regulate, o bună culoare a pielii și un trup bine proporționat. (Cititoarele interesate ar face bine să afle că mărimea sânilor, chiar dacă influențează gradul de atractivitate sexuală, lucru de care se temeau în primii ani de liceu, nu cântărește foarte mult în alegerea partenerelor de către bărbați.)

Iată o altă observație interesantă: oamenii își aleg parteneri cu trăsături fizice asemănătoare cu ale lor înșiși — de unde și faptul că, într-un cuplu, cei doi

chiar seamănă între ei, precum câinii seamănă cu stăpânii lor.

Suntem oare cu toții, în sinea noastră, narcisiști? Mai degrabă cred că, după ce ne vedem imaginea din oglindă o viață întreagă, trăsăturile și culoarea feței noastre ajung să ni se pară „corecte", dintr-un motiv sau altul. Poate că tindem să alegem, ca material genetic, unul cât mai apropiat de cel propriu, după principiul „Dacă merge, înseamnă că e bun".

Nu vă restrângeți opțiunile!

În urmă cu câteva luni, m-am întâlnit cu o prietenă de-a mea, care ieșise la plimbare cu un bărbat. Primul lucru care m-a frapat la însoțitorul prietenei mele a fost că nu era nici foarte arătos, nici foarte bine îmbrăcat. Imediat după aceea, am observat însă ce ochi vii și inteligenți avea și ridurile pe care i le lăsase râsul în jurul lor. Am stat puțin de vorbă toți trei chiar acolo, în colțul străzii, și eu am rămas impresionată de cât de simpatic era și cât de atent se purta cu prietena mea. Am plecat foarte mulțumită de ea, că-și găsise pe cineva așa potrivit.

Prietena despre care vorbesc nu este o persoană superficială, dar era limpede că o deranja presiunea de ordin social

rezultată din faptul că ieșea cu un bărbat care nu arăta așa cum credea ea că ar fi trebuit să arate însoțitorul ei. Fără îndoială că știa, cu toate că eu nu-i spusesem nicio vorbă, ce părere îmi făcusem despre el de cum îl văzusem și-mi pare rău că nu eram suficient de apropiate, încât să-mi permit să-i spun și impresia pe care mi-o lăsase după ce stătuserăm de vorbă. Mi-a părut foarte rău pentru ea mai târziu, când am aflat că se despărțiseră, și încă și mai rău când ea și-a făcut apariția, la o serată la care eram invitate
amândouă, însoțită de un bărbat care arăta uimitor de bine, dar care o trata de parcă ar fi fost un copil de cinci ani, ușor retardat.

Nu sunt prezicătoare, dar sunt convinsă că prietena mea ar fi avut mult mai multe șanse să fie fericită și să se bucure de viață cu bărbatul cu care ieșise la plimbare în ziua în care ne-am întâlnit, chiar dacă trebuia să se aplece puțin ca să-l sărute. Și totuși, femeile ca ea dau cu piciorul tot timpul unor relații minunate — sau le sufocă încă din fașă, până să apuce să se închege —, pretextând că bărbatul respectiv nu li se „potrivește“, din cine-știe-ce motiv: e prea scund, nu e destul de arătos, de bine îmbrăcat, de școlit sau de avut, nu e

de rasa ori de religia dorită, e prea tânăr sau prea bătrân.

Presiunea socială nu se limitează la femei; adevărul este că, la bărbați, ea poate fi și mai mare. (Într-o piesă care se joacă în prezent pe Broadway, scrisă de Neil LaBute și intitulată — șocant — *Grasă ca porcul*, e vorba despre un bărbat care, din cauza presiunii de ordin social, nu îndrăznește să iasă în oraș cu o femeie supraponderală, cu care a reușit să stabilească o relație fantastică. Nu mai este nevoie să spun că lucrurile sfârșesc prost, ca în toate marile tragedii clasice.)

Ca doctor, am învățat un lucru de care m-am convins, și anume că nimeni nu poate controla comportamentul celorlalți. Dar, dacă din această carte cititoarele mele își propun să rețină vreun sfat, sper să fie acesta: renunțați la toate ideile preconcepute despre cum trebuie să arate viitorul vostru Făt-Frumos, ce vârstă să aibă, cu ce să fie îmbrăcat sau ce subiecte de conversație să abordeze la petreceri; în felul acesta, vă sporiți cu mult șansele de a-l găsi efectiv.

Un semn de afecțiune din partea mea

Psihologul Linda Mealey, de la Colegiul „Sfântul Benedict“ din Minnesota, a demonstrat că multe dintre ritualurile de împerechere ale animalelor își găsesc ecou în modul în care oamenii abordează aceeași problemă, în primul rând grija cu care masculii își aleg anumite obiecte cu care să ispitească femelele.

De pildă, pasărea-constructor din Australia adună diverse obiecte viu colorate, pe care le expune în așa fel, într-un spațiu deschis denumit „curte“, încât femelele să le poată vedea bine. Unele aleg numai obiecte decorative albastre; altele adună pene rare, căzute de la vreo pasărea-paradisului. Aceste ofrande îi dau femelei posibilitatea de a-și face o părere despre cât de priceput este masculul la adunatul proviziilor și cât de bine va avea grijă de ea.

În multe situații, calitatea ofrandelor — în sine, ele nu diferă substanțial de inelul cu diamant care însoțește, în mod tradițional, o cerere în căsătorie — cântărește greu în decizia unei femele de pasăre-constructor de a se împerechea sau nu cu un anumit mascul. Nu trebuie căutat prea mult pentru a descoperi situații paralele în societatea omenească. Într-adevăr, multe femei sunt susceptibile să aleagă un bărbat

care își poate permite să le cumpere casa la țară, mașina de lux sau bijuteria pe care și-au dorit-o dintotdeauna.

Întrebați orice femeie ce-și dorește cel mai mult de la un potențial partener și, în nouă cazuri din zece, vă va spune că își dorește să aibă „simțul umorului“. După părerea mea, este vorba de un alt mod, mai potrivit zilelor noastre, prin care femeia intuiește capacitatea bărbatului de a-i asigura mijloacele de subzistență. Simțul umorului presupune inteligență și semnalează carisma — adică niște trăsături care îi sunt infinit mai folositoare bărbatului ca să-și câștige o existență comodă, în lumea de astăzi, decât niște mușchi pectorali dezvoltați sau o bărbie puternică!

50 este noul 40!

Desigur, un alt mod prin care o femelă — fie de pasăre, fie de om — poate evalua cât de mult i se potrivește un mascul este acela de a-l supune unui test, pentru a hotărî la ce fel de protecție să se aștepte din partea lui. Doctorul Jared Diamond, de la Școala de Medicină „David Geffen“ a Universității statului California, din Los Angeles, descrie eșafodajul extraordinar de complicat pe care-l ridică pasărea-constructor de grădină, cu creastă galbenă, din Noua

Guinee, utilizând efectiv sute de obiecte diferite, inclusiv frunze care cântăresc cât jumătate din greutatea păsării însăși! Cercetătorul remarcă: „Este ca și cum o femeie și-ar pune pretendenții să se întreacă într-o probă de croitorie, un turneu de șah, un meci de box și o competiție de ridicare de haltere, pentru ca abia apoi să se culce cu învingătorul".

Ce mi s-a părut și mai interesant, din toate aceste cercetări legate de pasărea-constructor, este că femelele de orice vârstă sunt atrase de eșafodajele decorate cel mai abundent, în schimb numai femelele mai în vârstă au răbdare să urmărească întregul ritual desfășurat de mascul. Femelele mai tinere cedează în fața aparențelor, adică a masculilor care construiesc cele mai bune cuiburi, în timp ce femelele mai bătrâne se împerechează cu masculii care le oferă spectacolul cel mai bine realizat, ceea ce ar putea indica prezența unor gene bune.

Constat cu bucurie că modul tradițional bărbătesc de a face curte câștigă teren și tinde să includă ambele sexe, pe măsură ce femeile devin tot mai puternice din punct de vedere financiar și social. De felul meu, nu sunt foarte interesată de bârfele despre celebrități, dar am ciulit urechile în urmă cu câțiva ani, când au fost publicate o serie de

articole despre moda, apărută brusc la Hollywood, a poveștilor amoroase de tip „din primăvară până în toamnă". Și ce mare noutate?! — s-ar putea întreba oricine. La urma urmei, Charlie Chaplin avea 56 de ani în 1943, când s-a căsătorit cu Oona O'Neill, pe atunci o adolescentă de 17 ani. Numai că toate aceste povești mai recente se refereau la *femei* mai în vârstă, care formau perechi cu bărbați considerabil mai tineri. În toate cazurile, femeile implicate în aceste legături erau mai puternice, aveau mai mulți bani și mai multă influență decât partenerii pe care și-i aleseseră.

Cred că una dintre explicații ar fi aceea că bărbații și femeile ating apogeul sexual în etape diferite ale vieții. Deși rămân fertili o perioadă mult mai îndelungată decât femeile, bărbații se află în floarea vârstei, sexual vorbind, de la sfârșitul adolescenței până pe la 30 de ani, iar impotența devine o problemă - pentru ei în jurul vârstei de 40 de ani. În schimb, femeile pot fi partenere sexuale active câteva decenii în plus, uneori chiar mai active după menopauză, când temerile generate de o eventuală sarcină nu mai intră în ecuație. Personal, susțin că, pe măsură ce femeile consideră tot mai acceptabilă căutarea plăcerii sexuale ca scop de-sine-stătător, femeile mature își atrag partenerii de care au

nevoie pentru a atinge acest scop: bărbați mai tineri decât ele!

Pacientelor și prietenelor mele le spun că nu e cazul să le mai fie frică „să se afișeze cu cine se nimerește“. Vârsta a devenit un detaliu minor în zilele noastre: vechea teorie că femeile nu se pot îndrăgosti și mărita și nu pot face copii decât cu bărbați cu doi până la zece ani mai în vârstă decât ele este efectiv depășită. Acest lucru este cu atât mai important pentru femeile trecute de prima tinerețe, ale căror nevoi sexuale nu mai pot fi satisfăcute de bărbați de aceeași vârstă cu ele sau mai în vârstă. 50 de ani înseamnă astăzi 40!

Testul mirosului

În realitate, atracția dintre oameni se poate naște la un nivel mai subtil decât alegerea hainelor sau aspectul feței. Există suficiente dovezi din care putem deduce că ne simțim atrași unii de alții datorită mirosului.

Nu e deloc surprinzător faptul că brioșa lui Proust a inspirat cinci volume de amintiri. Mirosul unei prăjituri i-a reamintit de copilărie și a constituit punctul de plecare al evocării unor întâmplări din trecut. Dacă privim tomografii ale creierului stimulat de anumite mirosuri, vedem că zonele care

controlează starea de spirit, emoțiile și memoria sunt mai luminoase. Efectele variază în funcție de mirosuri. Dacă este să credem ceea ce susțin aromaterapeuții, levănțica are un miros liniștitor și adormitor, pe când pinul are un miros energizant. S-a demonstrat că mirosul axilar al bărbatului iubit reduce starea de tensiune la femei (deși nu este cazul să verificați treaba asta la sala de gimnastică!).

Femeile au un simț al mirosului mai dezvoltat decât bărbații, poate datorită nivelului de estrogen din corpul lor. În ultima vreme, s-a înregistrat o creștere a numărului de femei-selecționer de vinuri și femei-preparator de băuturi la câteva dintre cele mai bune restaurante din New York. Un prieten al meu specialist în vinuri îmi povestea că femeile îi „umilesc" pe bărbați la degustările de înaltă clasă la care ia și el parte.

Este posibil ca, atunci când simțim mirosul unei persoane cu care facem cunoștință, să adunăm și date despre cât de mult ni s-ar potrivi persoana respectivă ca potențial partener. Dincolo de săpunul, șamponul și parfumurile pe care le folosim pentru a mirosi mai frumos, fiecare dintre noi are un miros individual, unic, la fel ca amprenta. Bebelușii nou-născuți, după numai

câteva zile de viață, sunt capabili să facă diferența între sexe bazându-se exclusiv pe miros și dovedesc o preferință pentru mirosul mamelor lor, față de mirosurile tuturor celorlalți. Departamentul Apărării al Statelor Unite are în vedere dezvoltarea unor tehnologii care să permită identificarea persoanelor pe baza mirosului lor individual. Oamenii de știință numesc acest miros unic *tip olfactiv*; mulți dintre ei cred că el joacă un rol important atunci când vine vorba de persoanele pe care le considerăm atrăgătoare.

Contrariile se atrag

S-ar putea să existe anumite aspecte ale paradoxului de tip Oscar și Felix[1], pe care nu le cunoaștem. De fapt, specialiștii cred că unul dintre lucrurile pe care le căutăm, la mirosul unei alte persoane, este *să difere de al nostru*.

Există dovezi că tipul olfactiv al fiecăruia dintre noi e legat de anumite gene care ne determină imunitatea. Teoretic, persoane cu tipuri olfactive diferite prezintă o rezistență imunologică specifică, în sensul că o persoană de tip olfactiv A poate fi imună la trei tulpini diferite ale virusului gripal, în timp ce una de tip olfactiv B poate fi imună la alte trei tulpini virale. Cuplarea a două tipuri

olfactive diferite ar putea reprezenta, așadar, o manevră evolutivă care le-ar asigura bebelușilor noștri o plajă de imunitate mai mare decât cea de care beneficiem noi și partenerii noștri luați separat (după cum ar putea constitui și o metodă de a evita împreunarea fortuită cu un membru al propriei familii).

Trimiterea unui mesaj

Feromonul este un semnal chimic pe care o vietate îl transmite alteia pentru a-i influența comportamentul. Animalele decodifică semnalul prin intermediul mirosului, utilizând mici porțiuni de țesut din nas, care alcătuiesc *organul vomero-nazal*. De pildă, șoarecii-masculi eliberează un feromon care blochează sarcina la femelele de șoareci care au fost deja inseminate de un alt mascul. Cercetătorii consideră că feromonii fac în așa fel, încât ciclurile menstruale ale femeilor care locuiesc în colectivități (de exemplu, într-un cămin studențesc) să se sincronizeze, sau bărbaților să le crească bărbile bogate și stufoase atunci când trăiesc alături de femei, în schimb răsfirate atunci când sunt singuri sau împreună cu alți bărbați.

Unul dintre rolurile principale care le revin acestor semnale, în cazul animalelor, este să determine atracția

sexuală (cele două etimoane grecești care compun însuși cuvântul *feromon* însemnând „transfer“ și „excitație“). Cercetătorii nu au căzut încă de acord dacă și oamenii au la dispoziție aceste semnale chimice, ca pe un truc prin care să se atragă unii pe alții. Bebelușii au organe vomero-nazale bine dezvoltate, dar este posibil ca ele să li se atrofieze odată cu creșterea în vârstă. Cred că există suficiente motive pentru a continua cercetările pe această temă; la urma urmei, chiar dacă nu mai avem organul respectiv, nu înseamnă că nu mai comunicăm prin intermediul feromonilor.

Am auzit odată o femeie spunând că ea își putea da seama de tot ce avea nevoie să știe despre un bărbat, dacă se săruta cu el o singură dată. Se poate foarte bine să fi avut dreptate! Sărutul ne oferă ocazia de a „gusta“ din plin semnalele chimice răspândite de celălalt, dar și de a emana, la rândul nostru, o anumită atractivitate. Expunerea prelungită la acțiunea feromonilor celuilalt este, cu siguranță, motivul pentru care comportamentele de apropiere între cele două sexe tind să se precipite — de exemplu, de ce se trece de la o conversație obișnuită la o conversație intimă, la dans, la sărut. Dacă este adevărat că oamenii fac schimb de

mesaje chimice, atunci, cu cât ne apropiem mai mult de obiectul atracției, cu atât obținem mai multe „informații“ despre el.

Cercetări de ultimă oră, întreprinse de doctorul Ivanka Savic și colegii ei de la institutul suedez „Karolinska“ din Stockholm, par să demonstreze nu numai că ființele umane posedă feromoni, ci și că ei joacă un rol într-adevăr semnificativ în atracția sexuală. Lucrările doctorului Savic au arătat că hipotalamusurile unor bărbați homo- și heterosexuali au reacționat diferit la două mirosuri potențial implicate în excitația sexuală (un derivat al testosteronului din transpirația bărbaților, respectiv un derivat al estrogenului din urina femeilor). Bărbații homosexuali reacționează în același mod ca și femeile, ceea ce poate conduce la ideea că modul în care funcționează partea respectivă a creierului e determinat de orientarea sexuală, și nu de sexul biologic.

Un lucru fascinant legat de feromoni este acela că ei acționează nu numai de la o persoană asupra alteia, ci și asupra propriei persoane: feromonii pe care-i eliberează fiecare dintre noi ne pot spori propriul interes și propria atracție sexuală. Nu sunt prima care se întreabă

dacă tot ei sunt răspunzători de atracția sporită pe care toți cei din jur par s-o resimtă față de tine atunci când te afli la primii pași ai unei relații sexuale. Mi s-a întâmplat odată să ies la cumpărături după ce avusesem o întâlnire cu un bărbat extraordinar, și îmi aduc aminte că fiecare bărbat care trecea pe lângă mine pe stradă parcă mă „mirosea" și se uita la mine cu interes, deși nu mă mai obosisem, ca de obicei, să-mi aranjez părul și să mă machiez.

Așadar, se poate ca trăsăturile fizice, tipurile olfactive și feromonii să joace fiecare rolul său în fenomenul de atracție care se manifestă între un bărbat si o femeie în primele faze ale curtării. Din nefericire, acestea sunt, în cea mai mare parte, lucruri care nu pot fi controlate. (Cu siguranță că nu aș recomanda nimănui „parfumurile cu feromoni", la mare modă în urmă cu câțiva ani. Aproape că nu există dovezi științifice care să ateste că ar avea vreun efect.) Dar, așa cum se va vedea în secțiunea următoare, nu e chiar totul lăsat la voia întâmplării. De fapt, mai ales femeile joacă un rol foarte important în desfășurarea curtării și profită de acest rol pentru a hotărî ce anume așteaptă de la bărbații care le curtează și în ce măsură aceștia corespund așteptărilor lor.

Femeile țin frâiele în mână

Chiar și în vremurile noastre eliberate de prejudecăți, cu greu se găsește o femeie care să preia inițiativa și să invite în oraș un bărbat de care se simte atrasă.

Din fericire, este o stare de lucruri care tinde să se schimbe. Cele mai tinere paciente ale mele nu mai au niciun fel de rețineri în a-și invita prietenii adolescenți la film. În schimb, mă lovesc în continuare de o teribilă rezistență atunci când îi sugerez această variantă unei prietene sau paciente care tânjește după câte un bărbat uituc. Probabil că de vină este cultura în care trăim. Cele mai multe femei sunt învățate că bărbaților nu le plac femeile „agresive“, drept care ele preferă să aștepte să fie invitate.

Având în vedere rolul pasiv atribuit și astăzi femeii în ritualul curtării, este cu atât mai surprinzătoare concluzia cercetătorilor care au studiat comportamentele de apropiere între parteneri și de curtare, și anume că, de fapt, femeia „conduce“ jocul.

Motivația de ordin evolutiv a acestui fapt este ușor de înțeles: deciziile privitoare la împerechere au consecințe mult mai grave asupra femeilor, pentru că ele sunt cele care poartă copiii, îi nasc și-i cresc până la maturitate — un proces întreg,

destul de îndelungat la specia umană. Dat fiind faptul că femeile au nevoie de așa mult timp pentru a-l parcurge și nu-l pot repeta de prea multe ori în cursul unei vieți — spre deosebire de bărbați care, dacă li s-ar oferi ocazia, ar putea concepe nenumărați urmași —, este imperios necesar pentru ele să facă alegerea corectă!

Femeile nu sunt, însă, chiar niște mimoze pudice. Prima abordare *fățișă* este făcută, în mod obișnuit, de bărbat — dar numai după o serie de semnale mai mult sau mai puțin subtile pe care le transmite femeia. De exemplu, un cercetător a descoperit că — și în laborator, și într-un bar — conversația dintre un bărbat și o femeie s-a legat numai după ce femeia a aruncat o privire înspre bărbat; un altul a descoperit, în timpul unor studii de teren în barurile - pentru celibatari, că femeia era cea care iniția curtarea, în aproape 70% dintre cazuri. Dar semnalele transmise de femei sunt de obicei atât de subtile, încât, la prima vedere, tuturor celor implicați li se pare că bărbatul este cel care face „prima mișcare".

Care sunt semnalele transmise de femei bărbaților pentru a-i înștiința că sunt interesate sau, dimpotrivă, că nu sunt?! Cercetătorii au elaborat un veritabil

catalog de comportamente, între care se numără privirile, țuguiatul buzelor, fluturatul părului, zâmbetele, tachinatul

---

Un dans vechi de când lumea

Așteptându-și o prietenă într-un bar, Ellen zărește un bărbat frumos, dar necunoscut, la celălalt capăt al sălii. Privirile lor se întâlnesc pentru o clipă; în clipa următoare, ea își lasă ochii în jos și întoarce capul în altă parte; apoi se uită din nou înspre el și privirile lor se întâlnesc din nou; de astă-dată, însă, Ellen așteaptă să întoarcă el capul în altă parte. Dacă am putea să le atașăm electrozi de piept și unuia, și altuia, am descoperi că de-acum respiră sincronizat.

Ellen își plimbă privirile în sus și în jos pe trupul frumosului necunoscut. Își lasă capul pe spate, își țuguie ușor buzele, își flutură părul, iar când vede că el se ridică de la locul lui și vine să se așeze la bar, pe scaunul de lângă ea, pe buzele ei trece un zâmbet fugar. Ellen pare a se strădui din plin să fie abordată!

În timp ce el inițiază o conversație, comportamentul ei continuă să-l flateze și să-l încurajeze pe bărbat în intențiile lui. Ellen zâmbește mult și generos, dă din cap a încuviințare, se apleacă înspre el, râde, face o mulțime de gesturi și de multe ori atinge brațul bărbatului. Își pune mâinile și pe propriul ei corp, scoțându-și în evidență șoldurile și sânii, apoi își împrospătează

rujul de pe buze.
Același lucru se întâmplă, până la cele mai mici detalii, în barul de alături și în altul, aflat pe partea cealaltă a planetei. Ellen și necunoscutul cel atrăgător le vor putea povesti viitorilor nepoți că pur și simplu s-au îndrăgostit unul de celălalt la prima vedere, dar ceea ce s-a întâmplat atunci, în primele momente în care și-au făcut curte unul celuilalt, a reprezentat, de fapt, o succesiune de pași mai mult decât previzibilă.

și râsetele (a se vedea și studiul de caz „Un dans vechi de când lumea“ de mai înainte pentru mai multe informații legate de modul în care femeile își anunță disponibilitatea). Poziția corpului își are importanța ei, ca și frecvența cu care ne atingem partenerul de conversație. Desigur, asemenea gesturi sunt considerate ca făcând parte din recuzita flirtului, dar nici nu ne dăm seama cât de puternice sunt; de fapt, rolul acestor manifestări nonverbale este atât de pregnant, încât un observator experimentat ar putea porni de la frecvența și intensitatea lor, pentru a determina modul în care va evolua un anumit proces de seducție.

Pentru mine, concluzia cea mai incitantă a studiului menționat a fost următoarea:

gesturile respective sunt *mai importante* decât atracția de ordin fizic în determinarea modului în care se desfășoară curtatul.

Mi s-a părut fascinantă această cercetare — mie, una, mi-a schimbat radical modul în care privesc perechile îndrăgostite și în care eu însămi flirtez — și foarte încurajatoare. Cercetări și mai noi arată că femeile dau și indicii nonverbale menite fie să grăbească, fie să încetinească ritmul în care se desfășoară curtarea, ori să-i pună capăt cu totul. Conștiința că pot ține sub control ritmul în care sunt curtate le oferă femeilor distanța și timpul necesare pentru a-și da seama de ce au nevoie și dacă bărbatul care le face curte este apt să le satisfacă nevoile respective.

Femeile hotărăsc *dacă* și *cum* li se face curte și în ce ritm

Așa cum le spun de fiecare dată pacientelor mele care se folosesc de prilejul controalelor anuale pentru a mă pune la curent cu evoluția vieții lor amoroase, este util să știi ce vrei. Fiecare dintre noi își construiește în minte un portret al partenerului perfect, dar cum putem fi sigure că imaginea din

mintea noastră se potrivește cu ceea ce așteptăm *cu adevărat* de la un partener de viață? Căutăm pe cineva cu care să ne așezăm la casa noastră și să facem copii sau un mascul feroce, pe care să-l ademenim în dormitor? Vrem să stăm acasă și să ne creștem copiii, depinzând de sprijinul financiar al partenerului, sau vrem să ne întoarcem la slujbele noastre după un scurt concediu și, deci, ne bazăm pe sprijinul lui casnic mai mult decât pe contul lui din bancă?

Cele mai reușite cupluri pe care le cunosc sunt formate din bărbați și femei care au avut înțelepciunea de a-și căuta câte un partener de viață complementar, și nu „perechea ideală". Și totuși, multe dintre noi ne lansăm într-un fel de vânătoare după un iubit imaginar, despre care ne facem iluzii că se va potrivi cu stilul nostru de viață așa cum poșetele ni se asortează cu pantofii. Una dintre pacientele mele mi-a explicat ce aștepta ea de la un bărbat. Când a terminat, mie mi-a venit să râd în hohote: pur și simplu vorbea despre ea însăși! Calitățile pe care mi le înșirase erau lucruri pe care ea credea că și le dorește, nu lucruri de care *avea nevoie* — pentru că pe acelea și le putea oferi și singură. Bărbatul cu care s-a căsătorit până la urmă și cu care se înțelege foarte bine îi este

complementar, nu identic: el îi oferă ceea ce ei îi lipsește.

Partenerul perfect nu este un ornament la modă, menit doar să spună ceva lumii despre noi. Aud o mulțime de femei, mai ales dintre cele de succes, spunând că nici nu s-ar uita la un bărbat care câștigă mai puțin decât ele. Ce prostie! Într-unul dintre cele mai reușite cupluri pe care le cunosc, femeia câștigă substanțial mai bine decât soțul: ea este un agent imobiliar de milioane, pe când el este anticar. (Cu toate că valoarea obiectelor pe care le vinde fiecare este diferită, amândoi au de-a face cu piețe de obiecte de lux, așa încât fiecare dintre soți îi găsește celuilalt potențiali clienți.) În acest cuplu, soția suportă cea mai mare parte din cheltuielile casei, dar, din moment ce amândurora le convine acest aranjament, între ei nu se ivește niciun fel de neînțelegere. Nu mai țineți socoteala câți bani câștigă fiecare; are prea puțină importanță pentru fericirea cuplului, atât timp cât facturile nu rămân neplătite.

Ce se întâmplă când se întâmplă?
Cum ne îndrăgostim

Inima îți bate năvalnic. Îți verifici e-mailul obsesiv, ca să vezi dacă ai mai primit vreun mesaj nou; când îl găsești, în sfârșit, citești textul de mai multe ori, cuvânt cu cuvânt, în căutarea unor înțelesuri ascunse, apoi îl tipărești pe hârtie și ți-l iei în poșetă, ca să poți retrăi bucuria delirantă de a-i citi cuvintele oriunde te-ai afla. Totul este perfect la el — de la simțul umorului de care dă dovadă, până la buza de sus. Îți petreci toată noaptea împreună cu el, stând de vorbă și făcând dragoste, și totuși a doua zi îți îndeplinești toate obligațiile zbârnâind, ca și cum în ajun ai fi mâncat zdravăn și ai fi tras un somn bun de opt ore.

Te întrebi ce ți se întâmplă?! Nimic — în orice caz, nimic de care să te plângi unui doctor. Ești îndrăgostită.

Formația «The Supremes» avea un cântec celebru, intitulat *De ce se îndrăgostesc fraierii?* Eu știu răspunsul la această întrebare (după cum îl știu și toți ceilalți care au trăit experiența): fiindcă te simți fantastic! Nu ni se întâmplă în viață de prea multe ori să avem parte de asemenea senzații delicioase, drept care este de înțeles de ce mulți dintre noi își pierd capul când sunt atinși de această filoxeră. Antropologul Helen Fisher, autoare a cărții *De ce iubim. Natura și*

chimia iubirii romantice, crede că, de fapt, iubirea de tip romantic nu este numai o stare emoțională, ci și una motivațională și că este în aceeași măsură esențială - pentru supraviețuirea noastră, cum este și foamea sau setea, pentru că ne împinge de la spate să stabilim legături unii cu alții. Ne îndrăgostim pentru că este o senzație plăcută, iar viitorul speciei umane depinde de această senzație plăcută.

Am îmbrățișat imediat teoria formulată de Helen Fisher, că dragostea ar fi o necesitate biologică, în parte pentru că am trăit eu însămi și mi-a plăcut senzația incitantă și imposibil de controlat de a mă îndrăgosti, dar și pentru că am trăit, în anumite perioade ale vieții, fără ea. Ideea că oamenii sunt împinși de la spate de propria lor biologie să se îndrăgostească poate explica de ce viața lipsită de o iubire romantică ni se pare foarte greu de suportat.

Într-o carte ca aceasta, despre diferențe, sper ca informația următoare să mai echilibreze lucrurile: iubirea este o zonă în care bărbații și femeile devin foarte asemănători, fie și numai pentru o vreme. Iubirea romantică pare a șterge diferențele dintre oameni, ceea ce, după cum se va vedea, este valabil la nivel atât fiziologic, cât și psihologic. Nu

întâmplător bărbații și femeile constată că lucrează împreună mai bine corelat și mai sistematic într-o asemenea perioadă magică, față de oricare alta. Este un mod de a consolida legăturile care, în această etapă, sunt la fel de fragile ca un nou-născut, pentru ca ele să evolueze către etapa următoare, maturizându-se.

Personal, cred că în această perioadă de neobișnuită apropiere putem învăța multe lucruri pe care să ne sprijinim ulterior, atunci când diferențele dintre noi vor deveni mai vizibile.

Acesta e creierul tău; acesta e creierul tău îndrăgostit

Sunt o romantică de felul meu, ceea ce nu mă împiedică să afirm că iubirea este strâns legată, la specia umană, de interacțiunea câtorva substanțe chimice importante.

Neurobiologii britanici Andreas Bartels și Semir Zeki au monitorizat activitatea cerebrală a unor bărbați și femei cărora le-au fost arătate fotografii ale unor persoane de care se îndrăgostiseră de curând. Cercetătorii au constatat cu surprindere cât de clare și de bine conturate — și cât de similare — erau tiparele cerebrale respective. Oricare ar fi

fost diferențele (inclusiv de sex) dintre participanții la test, când se uitau la fotografiile persoanelor de care se îndrăgostiseră, creierele lor arătau exact la fel ca și creierele altor persoane îndrăgostite.

Cercetătorii au constatat că una dintre zonele creierului foarte puternic activată poseda o mulțime de receptori pentru dopamină, care este neurotransmițătorul de bunăstare asociat cu motivația și plăcerea. Iată unul dintre motivele pentru care dragostea e plăcută. Alte activități care determină eliberarea de dopamină sunt, de exemplu, fumatul și consumul de cocaină. Comparația cu drogurile este una explicită: studiul cercetătorilor britanici a descoperit o suprapunere considerabilă între activitatea creierului îndrăgostit și aceea a creierului supus efectelor unor droguri euforizante. Obișnuința cu nesomnul, lipsa poftei de mâncare, ilaritatea și concentrarea — toate sunt caracteristice primei faze a iubirii, dar se aseamănă foarte mult cu ceea ce ți se întâmplă atunci când prizezi o linie de cocaină.

Când ceva îți produce plăcere, este absolut firesc să-ți dorești să se repete, așa încât nu e deloc de mirare că dopamina este asociată în mod curent cu dependența. Pentru anumite

persoane care au mai puțini receptori de dopamină în centrul comunicării din creierele lor, dorința simplă și firească de a repeta o activitate plăcută se transformă în dorința de a face întruna același lucru. Rezultatul este o persoană cu o tulburare a zonei din creier specializată în căutarea plăcerii — de exemplu, un gurmand cronic sau un dependent de droguri. Mi se pare extraordinar faptul că una și aceeași substanță chimică acționează și atunci când ne aflăm în pline chinuri ale dragostei. Să fie, oare, adevărat că „bolnavii după amor", adică oamenii care aleargă obsesiv după noi legături amoroase — de multe ori, sacrificând legăturile prezente — sunt dependenți de iubire la propriu?

Implicațiile sunt foarte importante, mai ales de când oamenii de știință cred că există o componentă genetică și la alte dereglări asemănătoare dependenței. Obezitatea, ca și abuzul de droguri și alcool, afectează familii întregi, de unde și ideea că tulburările pe care aceste dependențe le provoacă la zonele din creier specializate în căutarea plăcerii pot fi — măcar în parte — moștenite. Poate că aceiași oameni de știință vor sfârși prin a descoperi configurația genetică specială a persoanelor aparent condamnate la povești amoroase care

se țin lanț, devastatoare prin pasiunea pusă în ele — și, inevitabil, de scurtă durată.

Faptul că drogurile se folosesc tocmai de receptorii de care creierul are nevoie - pentru a resimți dragostea ar putea explica unul dintre cele mai chinuitoare aspecte ale abuzului de droguri. Rudele sunt adeseori șocate până în străfundul sufletului când află că un membru al familiei lor, dependent de droguri, se întoarce împotriva familiei și face, parcă fără să-i pese, gesturi care lor nici nu le-ar trece prin minte. De exemplu, se plâng: „Nu poate fi adevărat. Marla *n-ar putea* vinde bijuteriile vechi, de familie, de la străbunica“. Numai că Marla, aflată în chinurile dependenței, a devenit o cu totul altă persoană, iar *cealaltă* Marla este capabilă să vândă (și chiar a vândut) moșteniri de valoare pentru câte o doză. Faptul că drogurile și dragostea pătrund pe aceleași căi poate explica ușurința cu care dependenții de substanțe halucinogene le întorc spatele celor dragi și familiei și se lasă dominați de droguri. Într-un anume sens, drogul pulverizează capacitatea afectivă necesară iubirii. Este foarte adevărat că dopamina, indiferent dacă este eliberată din cauza drogurilor sau a dragostei, îți poate întuneca judecata.

Un drog natural

Când ne îndrăgostim, creierele noastre comandă eliberarea altor două substanțe chimice care ar putea fi răspunzătoare de multe dintre emoțiile pe care le asociem cu primii pași dintr-o poveste de iubire.

Cea dintâi este feniletilamina, o amfetamină naturală care ne ameliorează starea de spirit (și a cărei prezență determină eliberarea dopaminei). Feniletilamina accelerează conexiunile dintre celule, motiv pentru care avem mintea foarte limpede, cu toate că am stat de vorbă toată noaptea și n-am mâncat mai nimic de zile întregi. (Francezii numesc „nopți albe“ aceste nopți minunate, nedormite.)

Feniletilamina este, de asemenea, în strânsă legătură cu plăcerea — este una dintre substanțele chimice eliberate atunci când mâncăm ciocolată. De multe ori, auzim femeile zicând că un desert „indecent“ cu ciocolată este „mai bun decât o partidă de sex“; dar am auzit vreodată pe cineva zicând că e „mai bun decât iubirea“?!

Acest puternic stimulent este și unul dintre motivele pentru care suntem foarte agitați (uneori, chiar irascibili) în primele săptămâni ale unei noi relații de iubire și care poate provoca dureri de

burtă — o senzație ușor de confundat cu tracul pe care-l resimțim la vederea iubitului. (Doctorul Bartels, autorul studiului britanic menționat anterior, despre reacțiile cerebrale, arăta și faptul că una dintre cele patru zone distincte ale creierului care au devenit active atunci când subiecții săi au privit fotografii ale persoanelor iubite este răspunzătoare, la om, și de percepțiile stomacului, de unde o altă posibilă legătură între starea de iubire și senzația de trac.)

Cealaltă substanță chimică pe care o eliberează creierul persoanelor îndrăgostite este norepinefrina (sau noradrenalina). Asociat de obicei cu situațiile de urgență, acest neurotransmițător determină creșterea presiunii sangvine și a pulsului, face să ne transpire palmele și ne ajută să ne concentrăm atenția asupra persoanei iubite. Deși este parțial răspunzătoare - pentru euforia pe care o resimțim — motiv pentru care este o componentă esențială a unora dintre cele mai importante medicamente antidepresive și împotriva anxietății care se găsesc astăzi pe piață —, creierul eliberează norepinefrină și în momente de mare neliniște sau de furie.

Când ne îndrăgostim, concentrația unei alte substanțe chimice, denumită serotonină, poate *scădea* — în multe cazuri, până la un nivel tot atât de coborât ca și la persoanele cu tulburări obsesiv-compulsive. Acest lucru este relativ surprinzător, având în vedere faptul că nivelul redus de serotonină se află în strânsă legătură cu depresia; cele mai cunoscute antidepresive — cum ar fi medicamentul Prozac — facilitează transmiterea acestei substanțe chimi-ce. Dar cercetătorii au demonstrat deja că există asemănări foarte concrete între o persoană amorezată și o alta cu o patologie obsesivă. Cine și-a auzit vreodată prietenul sau prietena înșirând la nesfârșit minunatele calități și trăsături de caracter ale noii sale cuceriri știe foarte bine că este adevărat. Nivelul scăzut al concentrației de serotonină din creier este cel care ne face să ne focalizăm atenția ca un laser asupra unor puncte de interes compulsive.

Tot nivelul scăzut de serotonină ar putea fi motivul pentru care, dacă nu apeși până la podea pedala accelerației pe șoseaua fantastică a iubirii, te simți nesigură pe tine și pleci urechea la toți nesuferiții care îți spun lucruri de genul că n-o să te mai sune niciodată, că, de fapt, nu ți se potrivește, că te-ai făcut de râs cât pentru o viață întreagă inventând

în capul tău, ca o școlăriță, toată această poveste de iubire aiurită.

Așadar, ceea ce ni se pare a fi prima adiere a unei iubiri romantice este, în realitate, rezultatul acțiunii unui cocteil de substanțe chimice, care se manifestă prin aceleași senzații ca și în cazul consumului ilegal de droguri. Creierul își rezervă rolul de centru de comandă și control pe toată perioada cât suntem înamorați.

Îndrăgostiți nebunește

Indiferent cât de plăcut pare a fi să te îndrăgostești, este vorba, fără îndoială, de o stare modificată. Cursa nebunească în care se lansează — și ne aruncă — hormonii noștri în primele luni sau primii ani ai unei relații de iubire sfârșește prin a se liniști. Până atunci, însă, nu avem ce face, trebuie să ne resemnăm cu gândul că ne comportăm în moduri care nu ne sunt deloc specifice.

De exemplu, creierul îndrăgostit ne poate împiedica efectiv să remarcăm defectele noii noastre perechi. Facultățile mentale obișnuite care ne ajută să-i evaluăm pe cei de lângă noi într-o anumită situație de socializare („Vai, cât arată de obosită“ sau „Râsul lui îmi zgârie timpanele“) sunt, în bună măsură, înăbușite atunci când ne uităm la noua persoană iubită.

Circuitele neurale respective pur și simplu nu reacționează.

Desigur, această orbire a îndrăgostitului facilitează legătura. Dacă am observa fiecare cusururile și proastele obiceiuri ale celuilalt încă din primele săptămâni, majoritatea legăturilor amoroase n-ar putea rezista mai mult de prima lună. Ca să revenim cu picioarele pe pământ, e bine să ne gândim la felul în care ne păcălește propriul nostru creier; abia atunci ne vom putea explica de ce uneori ne amintim cât am fost de îndrăgostiți și ne întrebăm ce a fost în mintea noastră de ne-am pierdut capul cu totul. Tocmai aici este problema: *nu a fost* nimic în mintea noastră sau, cel puțin, nu a fost nimic în zona din creier care se ocupă de judecățile critice.

Mai multe asemănări decât diferențe

Vorba unui cântec: iubirea ne ține împreună. Exact acest lucru l-a descoperit și Donatella Marazziti, profesor de psihiatrie la Universitatea din orașul italian Pisa, comparând nivelurile de testosteron la câțiva bărbați și câteva femei îndrăgostite.

Când ne căutăm o pereche, apetitul sexual ne este reglat numai de atracție;

altfel spus, ochii ne sunt larg deschiși. Când ne îndrăgostim, însă, preocuparea față de sexul opus se transformă într-un fel de vedere prin tunel — nu mai avem ochi decât pentru o singură persoană și ni se pare absolut de neconceput că vom mai dori să atingem sau ne vom mai lăsa atinși vreodată de oricine altcineva. Un prieten de-al meu, care se bucură de o reputație de donjuan, îmi povestea că își dă seama când este vorba de „ceva serios“ prin simplul fapt că alte femei frumoase nu-i mai distrag atenția. Și, când ajungem la acea unică persoană, este posibil să ne mire și pe noi pasiunea intensă pe care o resimțim (chiar dacă, în mod normal, avem un apetit sexual sănătos) și cât de mult dorim să ne exprimăm sexual această pasiune. Iubirea ne poate face să ne simțim din nou ca la 18 ani, din mai multe puncte de vedere.

Profesoara Marazziti a reușit să explice motivul pentru care avem o dorință sexuală așa puternică și de unilateral focalizată asupra obiectului afecțiunii fiecăruia dintre noi, în stadiile inițiale ale iubirii. Testosteronul este principalul hormon care determină apetitul sexual atât la bărbați, cât și la femei, și ambele sexe prezintă o creștere a nivelului de testosteron în perioadele de viață sexuală activă. În studiul doamnei

Marazziti, însă, bărbații au prezentat un nivel *mai scăzut* de testosteron decât cel normal, pe când la femei nivelul respectiv era *mai ridicat* decât cel normal. Cu alte cuvinte, când sunt îndrăgostiți, bărbații și femeile se întâlnesc undeva la mijloc (hormonal vorbind, în orice caz).

Când sunt îndrăgostiți, bărbații și femeile devin *mai asemănători* unii cu alții

Profesoara Marazziti avansa ipoteza că această apropiere a nivelurilor hormonale ajută la consolidarea legăturilor amoroase în etapele lor incipiente, atenuând diferențele între sexe. Femeile cu un nivel crescut de testosteron sunt mai agresive, mai încrezătoare în ele însele și dovedesc o dorință sexuală mai puternică decât de obicei. Bărbații cu un nivel mai scăzut de testosteron sunt mai puțin agresivi și mai puțin afemeiați, ceea ce face să crească probabilitatea că își vor ține privirile ațintite pe partenera pe care o au chiar în fața lor. Nivelurile hormonale modificate le permit celor două sexe să arunce o punte peste golul care ar putea exista între ele în alte condiții, sporindu-și, în felul acesta, șansele de a crea și păstra o legătură puternică.

Blaise Pascal, matematicianul francez din secolul XVII, spunea că „Inima are propriile ei raţiuni, pe care raţiunea nu le cunoaşte“. Am auzit un om de ştiinţă spunând, recent, că este o mare greşeală să despărţim „mintea“ de „creier“; ceea ce voia, de fapt, să spună era că tot ce priveşte comportamentul uman este guvernat de moleculele din creierul omului. Personal, mă gândesc la posibilitatea de a extinde acest comentariu şi la tot ce priveşte inima. Oare modul aparent de neînţeles în care ne îndrăgostim (şi persoanele de care ne îndrăgostim) să fie, pur şi simplu, o tulburare ivită la nivelul neuronilor şi al neurotransmiţătorilor din creierele noastre?! Se prea poate. Ceea ce nu ştirbeşte cu nimic plăcerea faptului în sine.

*

Acum, după ce am ajuns în pat, să vedem ce se întâmplă acolo.

Putem să lăsăm lumina aprinsă?!
Diferenţele dintre sexe în dormitor

În *Banchetul* lui Platon, Aristofan afirmă că primii oameni erau deopotrivă bărbat și femeie. Toți erau foarte frumoși, satisfăcuți de ei înșiși peste măsură și, mai presus de toate, autosuficienți — așa cum am fi și cei mai mulți dintre noi, cei de astăzi, dacă n-am avea nevoie să ne cucerim și să ne păstrăm partenerul sau partenera! Povestea mai spune că acești primi oameni erau atât de fermecați de propria lor perfecțiune, încât au plănuit să-i atace și să-i detroneze chiar și pe zei. Atunci, Zeus, regele zeilor, a luat hotărârea de a-i pedepsi pentru aroganța lor și i-a despărțit pe fiecare în bărbați și femei, cele două sexe din care erau făcuți.

Oamenii cei noi, înjumătățiți, tânjeau în așa măsură după jumătățile pierdute, încât și-au dat seama că nu puteau nici munci, nici exista și au murit, până la urmă, de inimă rea. Când a văzut ce făcuse, lui Zeus i-a părut rău și s-a sfătuit cu Apollo, zeul medicinei, despre cum ar fi putut fi reunite cele două sexe, fie și numai vremelnic. Apollo a venit cu ideea ingenioasă a împreunării sexuale. (Este limpede: senzația că deosebirile dintre oameni se evaporă în timpul unui contact plin de pasiune își găsește explicația în mitologie, chiar dacă nu are un fundament științific.)

Dincolo de poezie, însă, și de faptul că sexul le poate părea o experiență mistică unor amanți potriviți, realitatea — ceea ce se întâmplă, de fapt, în pat între doi oameni — poate fi cu totul diferită. În loc să-și regăsească jumătățile de mult pierdute, mulți oameni nu găsesc nicio satisfacție în sex și-l consideră dureros și detestabil. Dacă ar fi să ne luăm după ce se spune în revistele de scandal și la televiziune, așternuturile iau foc de atâta pasiune, dar statisticile (plus pacienții mei) spun cu totul altceva.

Conform unor statistici triste, disfuncțiile sexuale (lipsa dorinței, dificultățile în a atinge excitația necesară și/sau orgasmul, contactul dureros) afectează 43% dintre femei și 31% dintre bărbați. Probabil că toată lumea a observat proliferarea medicamentelor care tratează disfuncțiile sexuale.

Doctorii sunt tentați să reducă actul sexual la o înșiruire foarte specifică și bine definită de pași, care necesită activitatea coordonată a câtorva bune mii de nervi, vase de sânge și substanțe chimice. Uneori, un asemenea mod de a vedea lucrurile poate conduce la o exagerată simplificare: „Aveți un libido scăzut?! Poftiți o rețetă ca să vă cumpărați Viagra sau să faceți o injecție cu testosteron“. În apărarea colegilor

mei, trebuie să spun că mulți pacienți își doresc un remediu cât mai rapid la plictis, durere sau anxietate și preferă să înghită o pilulă, în loc să se apuce de procesul dificil de a cântări ce anume le merge prost și ce ar trebui să facă în sensul respectiv. Este mult mai ușor să crezi că nivelurile hormonale deficitare sunt de vină pentru lipsa de chef pe care o ai în dormitor, și nu alte probleme, mai complicate, care cer timp, sacrificiu și capacitatea de a purta discuții stânjenitoare.

Este limpede, însă, că hormonii nu sunt singurul motiv. Dacă e adevărat ce se spune, creierul reprezintă zona erogenă cea mai mare din organismul nostru (mai ales la femei), așa încât vor fi necesare mult mai multe cercetări legate de modul în care operează acest organ - pentru a ne putea asigura o viață sexuală satisfăcătoare. Poate că disecarea vieții sexuale nu este prea tentantă, dar eu, personal, aș prefera să știu ceva mai mult despre cum se petrec lucrurile, atunci când pacienții îmi povestesc ce și cum nu le convine în dormitoarele lor și mă întreabă ce să facă.

Așa cum cititorii au remarcat, mai mult ca sigur, din propria lor experiență, există câteva diferențe clare între cele două sexe din acest punct de vedere. Să fie

diferențele sexuale dintre bărbați și femei rezultatul diferențelor existente la nivelul creierelor noastre?! Nu pot afirma așa ceva, pentru că nu se știe. Ceea ce se știe, însă, despre modurile diferite în care bărbații și femeile percep actul sexual ne poate ajuta să îmbunătățim relațiile dintre noi, ca să nu mai vorbim și de starea de bine generală. Pentru că, indiferent sub ce formă încerci să-l dai la o parte, să-l ignori, să alergi după el, să te ferești, să te temi, să te bucuri de el și fie că i te dăruiești în anonimat, fie că-l învelești în poleiala iubirii romantice, sexul ocupă un loc fundamental, poate chiar primordial, în viața fiecăruia dintre noi.

Ce ne face să ne aprindem?

Cercetătorii au început abia de curând să utilizeze metode noi de a studia creierul în plină acțiune, inclusiv tomografia computerizată (care măsoară creșterea fluxului sangvin în diversele zone ale creierului), ca să vadă exact ce se întâmplă în cursul activității sexuale. S-au publicat, însă, foarte puține studii; toate se referă la câte un număr foarte mic de pacienți și toate au fost întreprinse — oare de ce?! — numai pe bărbați.

Un studiu întreprins în Olanda a măsurat activitatea cerebrală, în timpul erecției și al ejaculării, la opt bărbați excitați în laborator de partenerele lor femei. La fel ca în cazul altor activități la care se referă cartea de față, cum ar fi discuțiile și capacitatea de a asculta, se pare că bărbații utilizează o singură parte a creierului atunci când fac sex, și nu pe amândouă. La subiecții respectivi, toți dreptaci, majoritatea punctelor din zonele superioare ale creierului, care s-au luminat în timpul contactului sexual, se aflau în partea dreaptă. Această ciudățenie a creierelor bărbătești, legată de activitatea sexuală, poate constitui o explicație a faptului că disfuncțiile sexuale sunt mai numeroase la bărbații care au suferit atacuri cerebrale în jumătatea dreaptă a creierului, față de cei cărora le-a fost afectată jumătatea stângă.

Unul dintre cele mai fascinante rezultate la care au ajuns cercetătorii respectivi ar putea constitui răspunsul la întrebarea cu care se deschide secțiunea de față (și pe care orice femeie a auzit-o cel puțin o dată în viață): putem să lăsăm lumina aprinsă?! Bărbaților le place să se uite. La ei, stimularea vizuală joacă un rol activ în excitația sexuală — mai semnificativ decât la femei, în orice caz.

Există multe studii care confirmă acest lucru, dar nu cred că trebuie să căutăm prea departe, când avem ca dovadă industria pornografiei, cu o cifră de afaceri, la nivel mondial, de circa 57 de miliarde de dolari. Pornografia era, până de curând, o preocupare aproape exclusiv bărbătească, dar acum există suficiente modalități discrete prin care femeile își pot asigura și ele accesul anonim la pornografie, așa încât putem elimina stigmatul social de pe lista motivelor pentru care sunt încă puține femei interesate de ea. Chiar dacă femeile se apropie și se bucură astăzi de pornografie mai mult decât oricând în trecut, adevărul este că partea leului le revine tot bărbaților, în sensul de bani cheltuiți și timp consumat cu tot ce ține de acest domeniu.

Este posibil ca această diferență dintre sexe să fie înnăscută. Cu toate că subiecții studiului olandez își țineau ochii închiși, partea din cortex care procesează și integrează stimulii vizuali era activă. O altă parte a cortexului, responsabilă de imagistica legată de memorie, era tot activă: se poate foarte bine ca bărbații să fi recurs la imagini mentale pentru a intra în erecție, mai ales imagini care îi excitaseră și cu alte ocazii. Ei se aflau sub influența unor

stimuli vizuali, chiar dacă stăteau cu ochii închiși!

În realitate, părți diferite ale creierului nostru se „aprind“ atunci când suntem excitați. Un studiu interesant pe tema zonelor din creier care devin active atunci când bărbații și femeile vizionează filme erotice arăta că activitatea în creierul bărbaților formează tipare diferite de cea din creierul femeilor. Mai ales la bărbați se observă o activitate sporită în hipotalamus, care joacă un rol esențial în excitația sexuală. Se știe de mult timp că la nivelul hipotalamusului există diferențe structurale în funcție de sex, dar cercetătorii respectivi au observat că această parte a creierului se comportă diferit la bărbați față de femei, atunci când vine vorba despre pornografie. O asemenea diferență structurală ar putea explica interesul sporit al bărbaților față de stimularea vizuală.

Știu că multe femei sunt deranjate de faptul că partenerii lor apelează la pornografie — de multe ori mi s-au plâns pacientele mele de acest lucru. Eu le sfătuiesc (și pe ele, și pe cititori) să nu ia acest lucru drept un afront personal. După toate aparențele, nu are nimic de-a face cu ele sau cu ce cred partenerii lor despre ele, iar cercetările de care

vorbesc îmi confirmă presupunerile. Femeia care își simte, totuși, puterea de atracție pusă sub semnul îndoielii nu trebuie să uite că, dacă bărbatul ar vedea-o *pe ea însăși* făcând gesturi erotice, s-ar simți la fel de excitat; dacă i s-ar oferi pe ea însăși în locul pornografiei, ar reprezenta un substitut perfect.

În privința excitației sexuale, mai există o diferență interesantă între bărbați și femei. După 30 de ani de cercetări, s-a stabilit că bărbații homosexuali se excită când văd imagini cu bărbați, iar cei heterosexuali, când văd imagini cu femei. În schimb, femeile sunt puțin mai complicate. Doctorul J. Michael Bailey, profesor și șef al catedrei de psihologie de la Universitatea de Nord-Vest din Evanston, Illinois, a demonstrat că femeile, indiferent dacă sunt hetero- sau homosexuale, se excită după un model bisexual și urmăresc cu plăcere filme erotice atât cu bărbați, cât și cu femei. Studiul respectiv a folosit un interesant grup de control, pentru a elimina posibilitatea ca diferențele pe care urma să le descopere să se dovedească, de fapt, a proveni dintr-o eroare de măsurătoare (excitația este mai vizibilă și mai ușor de determinat la bărbați decât la femei). Mai precis, au fost testați postoperatoriu un grup de

transsexuali, adică persoane care își începuseră viața ca bărbați, dar cărora li se construiseră vagine pe cale chirurgicală. În cazul acestora, excitația genitală și psihologică se potrivea cu modelul bărbătesc. Dacă erau heterosexuali, filmele erotice cu femei li se păreau mai excitante; dacă nu, erau mai puternic stimulați de filmele cu bărbați.

„Introduceți elementul A în... ăăă..., stați o clipă..."

Una dintre schimbările cu adevărat revoluționare petrecute de când am început să ne întrebăm care sunt diferențele dintre femei și bărbați din punct de vedere sexual constă în faptul că am înțeles *succesiunea* în care se întâmplă lucrurile. Medicii au împărțit experiența sexuală, în mod tradițional, în mai multe faze distincte, fiecare conducând la faza următoare, iar disfuncțiile sexuale punând piedici într-unul sau mai multe puncte ale acestei cascade.

Modelul s-a dovedit a fi unul simplist, iar în cazul femeilor — de-a dreptul greșit. În anii ’60, cercetătorii Masters și Johnson au descris o asemenea succesiune în materie sexuală, care începea cu o stare de excitație fiziologică (erecție la bărbat, combinată cu un flux sangvin mărit în

zona genitală și o încordare musculară la femeie), provocată de orice stimul sexual. Etapa de excitație era urmată de acuplare, într-o tensiune sexuală din ce în ce mai greu de stăpânit, culminând cu orgasmul.

În principiu, lucrurile chiar așa funcționează — dar la bărbați. De exemplu, bărbații declară aproape întotdeauna (deși nu fără excepție) că resimt o stare de excitație subiectivă atunci când se află în erecție. Cercetări mai recente au arătat însă că femeile, chiar și atunci când din punct de vedere *fizic* par să fie excitate sexual, în sensul că au clitorisul congestionat și vaginul umezit, pot să nu se *simtă* excitate sexual, adică să nu se implice; la bărbați, așa ceva pur și simplu nu există. Reciproca este și ea adevărată: femeile se pot simți excitate și interesate să facă sex chiar și atunci când au vaginul foarte puțin sau deloc umezit. Doctorul Helen Singer Kaplan a șubrezit și mai tare modelul lui Masters și Johnson, introducând *dorința*, adică trăirea subiectivă a chemării trupești — sau apetitul pentru o experiență sexuală — ca precursor inevitabil al excitației urmate de orgasm. Și aici, însă, este vorba de o succesiune care poate fi valabilă pentru majoritatea bărbaților, dar nu neapărat și pentru femei.

În urma unor cercetări mai noi și mai îndrăznețe, s-a dovedit că explicația propusă acum mai bine de un secol de doctorul Elizabeth Blackwell (prima femeie care a obținut o diplomă de medicină în Statele Unite, în 1849) ar putea fi mai aproape de adevăr decât se crezuse inițial. În cea mai mare parte a celor cinci decenii în care doctorul Blackwell a practicat medicina, atitudinea față de sexualitate a rămas una... victoriană. Nu exista, practic, nici o educație sexuală premaritală — nici - pentru un sex, nici pentru celălalt —, în schimb exista concepția foarte răspândită că femeile ar fi fost asexuate. Situația era agravată și mai tare de un manual pentru căsnicie, foarte în vogă la vremea respectivă, care îndemna la exercitarea periodică a „drepturilor conjugale“ ale bărbatului (a se citi: viol).

Doctorul Blackwell socotea că propovăduitorii unor neadevăruri de acest fel sufereau de o „neînțelegere a semnificației sexualității umane de la un capăt la altul“. În luările ei de poziție, atât de elocvente, ea le reamintea soților că nevestele lor erau într-adevăr capabile de dorință și de pasiune sexuală, dar că la femei starea de excitație depindea de un „factor mental“ și de „plăcerea sărutului și a mângâierii“. „Factorul mental“ reprezenta „cea mai curată și mai

puternică formă de pasiune sexuală umană“, care deosebea iubirea dintre oameni de sexul animalic.

Sigur că femeile au o capacitate mai mare de a se bucura de sex fără iubire decât presupunea Elizabeth Blackwell, dar exista, desigur, un grăunte de adevăr în cele scrise de ea. Un secol mai târziu, Rosemary Basson, membră a Colegiului Regal britanic de Medicină, avansa ipoteza că la femei impulsul biologic de a face sex nu este nici pe departe la fel de puternic precum acela de a-și apăra și îngriji progeniturile și că o femeie se urcă în pat cu partenerul ei deopotrivă din dorința de a avea o apropiere intimă de o altă ființă omenească și din simplă dorință trupească. Ea a mers și mai departe, afirmând că, pentru femei, începutul contactului sexual e marcat nu de excitarea sexuală, ci de nevoia sporită de intimitate afectivă, această nevoie fiind cea care le determină pe femei să se implice în experiența sexuală.

Într-adevăr, legătura dintre minte și trup la femei, în tot ceea ce privește actul sexual, este complexă și fascinantă. Doctorul Sandra R. Leiblum, cercetătoare în domeniul relațiilor sexuale, vorbea despre femei la care este posibil ca aspectele fizice ale excitației sexuale (congestionarea și sensibilitatea zonelor

genitale și ale sânilor) să persiste uneori timp de mai multe ore sau chiar zile, neînsoțite de dorință și în lipsa oricărei experiențe care să le fi oferit vreo mulțumire, satisfacție sau plăcere sexuală. Unele femei au nevoie uneori de mai multe orgasme pentru a scăpa de aceste semnale fiziologice ale excitației. Femeile susceptibile de a ajunge într-o asemenea stare se pot trezi excitate fizic de stimuli care în mod obișnuit nu sunt considerați a avea niciun fel de valențe sexuale. Cele care trec, fără a resimți vreo dorință sau plăcere sexuală, prin asemenea stări de excitație fiziologică prelungită și nedorită le descriu ca fiind dezagreabile și iritante.

Personal, consider esențiale implicațiile acestor cercetări. Se pare că scopul numărul unu al femeilor nu este acela de a deveni excitate, ceea ce merită avut în vedere atunci când se consumă timp și energie pentru a descoperi un echivalent al pastilei Viagra destinat lor. Cercetările menționate dovedesc că o asemenea soluție farmaceutică le va folosi femeilor care întâmpină dificultăți legate de manifestările biologice ale excitației, dar nu va avea niciun efect asupra celor ce se confruntă cu alte probleme.

Un lucru pare limpede: dorința trupească pură este mai importantă pentru bărbați

decât pentru femei. Sunt foarte numeroase studiile care demonstrează că dorința de sex a bărbaților e mai puternică decât cea a femeilor: studii despre cât de mult se gândesc la sex ei și cât de mult ele, despre cât de des se gândesc, despre cât de variate sunt lucrurile (și persoanele) la care se gândesc, despre cât de frecvent se masturbează, cât de des își doresc să facă sex, cât de mult timp sunt dispuși să se abțină de la actul sexual, la ce sunt dispuși să renunțe ca să-l obțină și cât de des îl inițiază fiecare dintre ei.

Și sentimentele femeilor față de partenerii lor au un cuvânt greu de spus atunci când ele își doresc sau nu respectivii parteneri. Din experiența acumulată de mine, se pare că supărarea este cel mai eficient neutralizant al excitației psihologice la o femeie, chiar dacă din punct de vedere fiziologic ea este excitată. Nici nu mai știu câte dintre pacientele mele mi-au spus că pur și simplu nici nu se pot gândi să se culce cu partenerul pe care sunt supărate. În cei 30 de ani de experiență pe care-i am, nu am auzit niciodată vreun bărbat spunând așa ceva — poate pentru că bărbații nu țin minte certurile așa mult timp și așa amănunțit ca femeile.

Preludiul, vă rog!

Modul special în care femeile se bucură de intimitate poate explica de ce unele dintre cele mai plăcute episoade trăite de pacientele și prietenele mele încep cu câteva ore înainte de a se consuma propriu-zis — la o cină destinsă, de exemplu, ori pe ringul de dans, ori printr-un buchet de flori pe care-l primesc încă dinainte ca bărbatul să sosească la întâlnirea programată.

La fel se poate explica importanța acordată de femei preludiului. Domnilor, fiți convinși că merită efortul! Dacă simțul văzului este mai dezvoltat la bărbați decât la femei, trebuie să recunoaștem că femeile au toate celelalte simțuri mult mai ascuțite — mai ales mirosul, gustul și pipăitul. Și nu numai când vine vorba de cină și de dans, ci și de însăși stimularea fizică.

La multe femei, senzațiile plăcute din zona genitală pot să preceadă, ba chiar să declanșeze dorința — și nu invers. Femeile respective simt nevoia ca partenerii lor să facă anumite manevre de inițiere pentru ca ele să fie cuprinse de dorință. Numai după ce resimt o stare de intimitate crescândă, alimentată de mângâierile partenerului, devin și ele conștiente de dorință și încep să se implice. În felul acesta, avem

răspunsul — hormonal vorbind — la străvechea întrebare de ce femeile par să aibă nevoie de un preludiu mai îndelungat decât bărbații.

La femei, excitația și dorința pot exista simultan, alimentându-se reciproc

Această cercetare îmi oferă prilejul de a formula sfatul poate cel mai controversat din toată cartea de față, dar în care eu, una, cred, mai ales dacă ținem seama de ceea ce știm deja despre modul diferit în care bărbații și femeile trăiesc faza excitației sexuale.

Sfatul meu este următorul: dacă te simți fără chef în materie de sex, lasă-te sedusă (este de la sine înțeles că pentru acest experiment ai nevoie de un partener sensibil și înțelegător, care să renunțe, fără să insiste sau să pună întrebări, dacă vede că nu reușește să te excite). Cuvântul *seducție* provine din limba latină, de la verbul care înseamnă „a scoate pe cineva dintr-ale lui". Atingerea fizică (din păcate, e nevoie de atingerea altcuiva!) stimulează eliberarea unui hormon puternic și excitant, numit
oxitocină și supranumit „hormonul iubirii", datorită senzațiilor pe care le produce. Este hormonul care le

determină pe femelele-șobolan să se arcuiască și să-și ridice posterioarele la înălțime, semnalând în felul acesta că sunt receptive la avansurile masculilor.

Oxitocina pare a stimula dorința de ordin sexual la ambele sexe, probabil pentru că favorizează producția de testosteron, care este în strânsă legătură cu apetitul sexual atât la bărbați, cât și la femei. De asemenea, este și unul dintre factorii care facilitează excitația fiziologică a femeilor. Nivelurile acestui hormon cresc și în timpul excitației și după consumarea orgasmului; mai mult decât atât, sporesc concentrația de spermatozoizi din lichidul seminal! Faptul că efectele oxitocinei sunt controlate de nivelul estrogenului explică probabil și de ce femeile sunt mai sensibile la atingere decât bărbații. Însuși actul sexual determină creșterea nivelului de oxitocină, care, la rândul său, provoacă senzația fundamental plăcută de liniște și intimitate de după orgasm. Un efect fascinant al oxitocinei este acela că *slăbește memoria*, de unde probabil și capacitatea unei partide de amor de a șterge cu buretele resentimentele provocate de o ceartă.

Satisfacție garantată

Măcar să fie! Foarte recent (probabil fiindcă tot mai multe femei vorbesc despre sex și tot mai mulți bărbați ascultă), cercetătorii au îmbogățit rețeta cu un alt ingredient esențial, și anume că la femei e foarte importantă *satisfacția* pe care o resimt în urma experienței sexuale. Această concluzie avansează un nou criteriu pentru definirea disfuncției sexuale la femei: „suferința personală“, care se referă la faptul că sexul — cel puțin la specia umană — poate deveni profund și intens nesatisfăcător, chiar și atunci când toate elementele sale par să fie în deplină ordine, de la excitație până la orgasm.

Atât bărbații, cât și femeile pot avea orgasm fără să aibă și senzația de mulțumire sexuală, după cum există și femei care nu au nevoie întotdeauna de orgasm ca să se simtă satisfăcute sexual. Senzația de bine, sentimentul de siguranță, tandrețea, faptul de a se ști protejate sunt la fel de importante pentru ele ca și orgasmul — dacă nu chiar mai mult. Termenul *contact* provine din cuvintele latinești *con* (*cum* = cu, împreună) și *tangere* (= a atinge) și se referă la atingerea reciprocă dintre două persoane.[2] Aceasta mi s-a părut întotdeauna a fi esența activității sexuale, și se pare că studiile cele mai recente vin ca o confirmare.

„Nu în seara asta, iubitule...“
Ce se întâmplă când libidoul te lasă baltă

Mila are o situație tipică pentru multe dintre pacientele mele trecute de 40 de ani. Când o întreb dacă duce o viață sexuală activă, ea își coboară privirile în poală și îmi răspunde: „Nu prea“.

În atenția bărbaților:

Un banc vechi zicea că Dumnezeu ajunsese să împartă și ultimele daruri perechii celei noi din Grădina Raiului: „Nu mai am decât două lucruri să vă ofer. Care dintre voi vrea să-i dau un instrument cu care să urineze stând în picioare?“ Adam se repede și pune el mâna pe instrumentul cu pricina. Atunci, Domnul Dumnezeu se întoarce către Eva și-i spune: „Asta înseamnă că ție ți-au rămas orgasmele multiple“.

După orgasm și ejaculare, bărbații trec printr-o fază (mai lungă sau mai scurtă) în care nu mai sunt și nu mai pot fi excitați. Femeile, în schimb, posedă capacitatea unică de a resimți orgasme multiple, fără să aibă nevoie s-o ia de la capăt și să treacă din nou prin tot ciclul de pași; ele rămân pur și simplu la un nivel sporit de excitație sexuală și pot să trăiască, unul după altul, mai multe orgasme.

Minunat, nu-i așa? Mă rog, este — și nu prea. Ajungem în felul acesta la o altă

caracteristică a experienței femeilor, care nu a fost suficient explorată și explicată. Dacă partenerul o face să treacă printr-o serie prelungită de orgasme, femeia riscă să constate, până la urmă, că o asemenea experiență nu-i provoacă nici satisfacție, nici plăcere. Este cam ca atunci când mănânci mai mult tort de ciocolată decât îți doreai cu adevărat: prima felie se dovedește colosală, a doua ți se pare și ea foarte bună, dar, dacă ajungi la a patra sau poate chiar la a cincea, ți se face lehamite. Poate că învățătura care trebuie trasă de aici este că un adevărat amant este acela care știe cum să-i provoace plăcere partenerei, dar și când să se retragă — din proprie inițiativă!

Mila nu este o excepție. Am un număr de paciente căsătorite de mult, care îmi spun că nu se mai culcă (sau foarte rar) cu soții lor (sau cu oricine altcineva). Uneori, îmi spun că prietenia soților respectivi le este mai mult decât suficientă și că hotărârea de a *nu* mai face sex le produce o bucurie mai mare decât aveau pe vremea când sexul reprezenta un factor important în relațiile lor conjugale. Dacă acest lucru e valabil - pentru ambele părți implicate, atunci bravo lor.

Și totuși, în multe cazuri, o relație de cuplu lipsită de sex provoacă suferință și

stres. Adeseori, soția este cea neinteresată, în schimb își face griji că soțul ei va începe să-și caute satisfacția în altă parte. Într-adevăr, dacă actul sexual nu se petrece în interiorul unei relații, are toate șansele să se desfășoare în afara ei.

Sfatul meu pentru Mila este unul simplu: dacă trupul tău nu dă niciun semn, folosește-ți creierul! Tot ce ține de sex este învăluit într-un fel de aură mistică, drept care ne simțim neajutorați atunci când ne întâlnim cu atracția sexuală și încă și mai neajutorați când aceasta ne părăsește. Pacientele mă roagă, de multe ori, să le recomand o pastilă care să le readucă pe calea cea bună, dar eu încerc să stabilesc dacă problema lor este sau nu de ordin biologic, punându-le o întrebare simplă: „Cum stați cu activitatea sexuală când plecați în concediu?“ Dacă răspunsul lor este „Foarte bine“ — și de multe ori acesta este —, atunci există ceva, în relația lor de cuplu, care le împiedică să aibă și acasă o viață sexuală fericită și mulțumitoare. Iar dacă simpla vedere a celui care îți curăță piscina te face să te exciți și să fii tulburată ca o adolescentă, înseamnă că nu cu libidoul ai probleme.

Nu este deloc surprinzător. Viața și stresul generat de ea pot fi foarte

inhibante, sexual vorbind. Cortizolul, un hormon important produs de glanda suprarenală și care se mai numește și hormonul stresului, are rolul de a calma reacția organismului în fața unei amenințări și de a reduce efectele stresului. Din păcate, are și un efect represiv asupra interesului și randamentului sexual. Așa încât nu e deloc surprinzător faptul că viața sexuală are de suferit în cazul cuplurilor în care ambii parteneri sunt stresați din diverse motive: lipsa banilor, nesiguranța slujbei, sănătatea copiilor, securitatea națională — sau din cauza nenumăratelor presiuni care le strică timpul petrecut împreună.

Există însă și speranță. Dacă la femei creierul este cea mai mare zonă erogenă, înseamnă că ele reușesc să-și controleze foarte strict propriul libido. Dovezi în sensul acesta se găsesc peste tot — chiar și în testele clinice! Mary Lake Polan, doctor în Medicină și Farmacie, profesor și șef al catedrei de Obstetrică-Ginecologie la Universitatea Stanford din California, a întreprins un studiu fascinant în legătură cu un supliment nutritiv numit ArginMax, în a cărui compoziție figura, printre altele, și aminoacidul Larginină. Doctorul Polan a constatat că 62% din femeile care consumau produsul respectiv se

declarau mult mai satisfăcute de viața lor sexuală în general, față de cele 43% din grupul tratat cu placebo. Rezultatele studiului mi se par foarte interesante, și nu numai pentru că sunt curioasă ce efecte are Larginina asupra sexualității feminine. Repet, ca să fie limpede: este uimitor că 43% din femeile din grupul celor tratate cu placebo au constatat o ameliorare, deși consumau o substanță despre care se presupunea că nu are niciun efect! Dacă simplul fapt de a te *gândi* că viața ta sexuală s-ar putea îmbunătăți (și de a controla dacă este sau nu adevărat) chiar sporește satisfacția sexuală, atunci înseamnă că fiecare dintre noi poate foarte bine să-și reîncarce bateriile libidoului.

Mai ales pentru femei, așa cum se știe de-acum, actul sexual presupune un proces de implicare. Înainte de toate, puneți-vă câteva întrebări. Ce anume vă împiedică libidoul să se manifeste? Ce soluții creatoare puteți pune în practică - pentru a înlătura cauza problemei respective? Familiile tinere acuză, de cele mai multe ori, oboseala și lipsa unui spațiu numai al lor. Dacă vi se pare că sunteți prea obosiți după ce v-ați culcat copilul, de ce nu profitați de o siestă de weekend ca să vă bucurați unul de altul, amânând pentru mai târziu, când vă veți simți din nou frânți, verificatul e-mailului

sau corvezile casnice pe care le aveați programate pentru zilele libere? Credeți-mă când vă spun — doar vă asigură un doctor: viața sexuală este mai urgentă decât împăturitul rufelor spălate!

(În treacăt fie spus, majoritatea cercetătorilor sunt de acord că un hormon numit prolactină, al cărui nivel este crescut mai ales la mamele care alăptează, inhibă sexualitatea; de aceea, probabil, tinerele mame afirmă că dorința lor sexuală este mai scăzută față de cum era în perioada prenatală. Alăptatul este o experiență minunată, care creează o senzație de împlinire, dar femeile și partenerii lor ar face bine să nu uite că ea le poate afecta impulsul sexual.)

• ***Creați intimitate!*** Multe femei îmi spun că problemele din dormitorul lor apar atunci când nu se simt în intimitate cu partenerii respectivi. Uneori, ea însăși trebuie să creeze intimitatea și să înțeleagă că este vorba despre un proces care poate dura și câteva zile. Mergeți la plimbare împreună sau lipiți-vă unul de altul în timp ce vă uitați la un film. Întrebați-vă unul pe altul ce mai e pe la serviciu și povestiți-vă ce vi s-a întâmplat peste zi. Ce v-ar face să fiți mai relaxați? Simțiți nevoia unui pahar de vin? A unui masaj pe spate sau la

picioare? Cereți fiecare ceea ce vreți de la celălalt; după cum ați constatat, într-un asemenea scenariu, fiecare partener are o puternică motivație legată de celălalt.

• ***Adăugați condimente!*** Rutina și munca neîntreruptă sunt și ele blamate în relațiile de durată. Efectul acestora poate fi atenuat dacă vă puneți mintea puțin la contribuție. Ce anume făceați în trecut, care vă provoca plăcere amândurora? Este oare ceva ce merită încercat din nou (o excursie, un film sau o carte erotică, vreun accesoriu sexual peste care s-a așezat praful sub pat de când nu l-ați mai folosit)? Amintirea acelor ocazii din trecut vă sugerează alte lucruri pe care le-ați putea încerca? Întrebați-vă la ce artificii ați putea recurge pentru a face din partida de sex tipică una mai specială și, deci, mai interesantă pentru amândoi.

• ***Vorbiți despre ce vă doare!*** De multe ori, simpla discuție pe față despre o anumită problemă e de natură să pună lucrurile în mișcare într-o direcție binevenită. O femeie s-a prezentat la cabinetul meu și mi s-a plâns de relațiile ei sexuale cu partenerul de-o viață, care își pierduseră tot șarmul. Și unul, și celălalt simțeau acest lucru, iar pacienta mea era îngrijorată, fiindcă i se părea că

partenerul ei începuse, de la o vreme, să evite să mai facă sex cu ea. Am întrebat-o verde în față ce-i plăcea și ce nu-i plăcea în materie de sex, după care am sfătuit-o să-l întrebe și pe partenerul ei același lucru când ajungea acasă. Mai târziu, mi-a povestit oarecum amuzată că răspunsul lui la această întrebare îi luase prin surprindere pe amândoi. Se pare că lui sexul ajunsese să i se pară *obositor*. Amândurora le plăcea ca bărbatul să stea deasupra, în poziția clasică a misionarului, numai că el nu mai era într-o formă fizică atât de bună pe cât fusese înainte și, deci, efortul ajunsese să-l sleiască de puteri. Hotărâseră de comun acord să experimenteze și alte poziții, care-l solicitau mai puțin pe bărbat; în plus, el a descoperit că sexul îl motivează infinit mai mult decât nivelul crescut de colesterol, după cum am constatat nu fără să mă amuz, așa că s-a apucat de un program de gimnastică aerobică, menit să-i amelioreze condiția fizică.

• ***Încercați terapia hormonală!*** Dacă vi se pare că libidoul v-a părăsit de când ați trecut de menopauză, este indicat să discutați cu medicul vostru de familie despre terapia hormonală. Da, este adevărat că au fost trase niște concluzii la prima vedere negative pornind de la rezultatele unor studii recente, care au

arătat că terapia hormonală la femeile trecute de menopauză poate avea efecte prematur vătămătoare asupra unui mic procentaj din populație. Dar nu toate femeile sunt supuse unui asemenea risc, iar pentru cele care nu sunt (medicul vă poate spune dacă sunteți sau nu), este o soluție care merită să fie luată în considerare.

Efectele pozitive ale terapiei hormonale asupra vieții sexuale mi-au fost lăudate de nenumărate ori de pacientele mele, cu toate că pur și simplu nu sunt menționate (sau sunt negate) în literatura de specialitate. Mulți experți consideră că „estrogenii au prea puțină influență directă asupra dorinței sexuale atât la bărbați, cât și la femei“, dar eu am auzit altceva de la o mulțime de femei, deopotrivă paciente și prietene, ba chiar și de la antropologul Helen Fisher, care a studiat în profunzime activitatea sexuală a speciei umane. Una dintre pacientele mele, o octogenară care a făcut terapie hormonală de cum a trecut de menopauză, și-a sărbătorit de curând prima aniversare a unei relații deosebit de erotice cu partenerul ei actual. De-a dreptul încântată, mi-a declarat: „Estrogenul e cel mai grozav lucru din lume!“

Mie, personal, mi se pare logic. Estrogenul sporește fluxul sangvin către diversele organe, inclusiv către țesuturile din zona pelvisului și a perineului. Așa se explică faptul că unele femei se simt mult mai excitate sexual în primul trimestru de sarcină, când nivelul estrogenului crește rapid; la fel, am auzit multe femei spunând că li se părea că se excitau mult mai ușor sub

---

Ajutor! — Mă doare...

O femeie minunată de 40 și ceva de ani, pe nume Sheri, a apelat la mine la recomandarea uneia dintre cele mai vechi paciente ale mele și mi-a mărturisit că, de la o vreme, avea o senzație neplăcută de asperitate și iritație în zona genitală.

Durerea aceea ca o arsură o împiedica până și să meargă, darămite să mai facă dragoste cu soțul pe care altminteri și-l adora — nici nu voia să se gândească la așa ceva. Doctorul pe care-l frecventa pe atunci îi „prescrisese“ o vacanță romantică, fără copii, dar mie, personal, nu mi s-a părut că Sheri ar fi avut vreo problemă de ordin psihic, mai ales după ce am stat de vorbă cu ea și am înțeles că avea o căsnicie fericită, fără necazuri mai vechi legate de intimitate.

De fapt, Sheri suferea de ceea ce se numește vestibulită vulvară, o afecțiune care poate fi provocată de o inflamare a

nervilor din zona genitală și care fie poate dura ani de zile — este bine cunoscută - pentru cât de dificil se tratează, vindecarea fiind și mai anevoioasă —, fie poate dispărea și reveni periodic. Sheri avea norocul că intra în perioade lungi de remisie. Am aflat cu bucurie că ea și soțul ei tocmai s-au întors dintr-o vacanță romantică — fără nicio legătură cu cea recomandată de fostul ei doctor.
De prea multe ori, plângerile femeilor legate de dureri în zona genitală sunt ignorate și considerate forme de isterie sau rezultatul unor experiențe sexuale negative mai vechi (poate chiar înăbușite). În realitate, ele merită să fie cercetate mai în amănunt. Există mai multe cauze fizice posibile, deloc ieșite din comun, ale durerilor în zona genitală. De pildă, un ginecolog se poate aștepta ca aproximativ 15% dintre pacientele sale să sufere de vestibulită vulvară, la fel ca Sheri.
Iar aceasta nu este singura cauză. Unele femei trecute de menopauză, care nu urmează o terapie hormonală, pot constata o subțiere și atrofiere a peretelui vaginal, ceea ce face imposibilă lubrifierea. Suprafața uscată devine atunci vulnerabilă și poate suferi anumite răniri în timpul penetrării, din cauza fricțiunii. O altă afecțiune, numită vaginism, este provocată de un spasm involuntar al celui de-al treilea dintre mușchii exteriori ai peretelui vaginal, ceea ce face penetrarea dificilă sau aproape imposibilă.
Ce-i drept, se poate să existe anumite

conexiuni, la nivelul subconștientului, între experiențe mai vechi de abuz sau vătămare sexuală și asemenea afecțiuni, dar nu se știe nimic concret în acest sens. Psihoterapia poate fi de ajutor în reprimarea lor. Cu siguranță sunt necesare cercetări suplimentare, dar până atunci puteți spera cel puțin că doctorul de familie vă va recomanda pe cineva care să știe mai multe.

Ca femeie, dacă simți că nu dorești (sau nu poți) să ai contact sexual din cauza unei dureri oarecare, apelează la un doctor care te poate ajuta să elimini măcar o eventuală cauză de ordin fizic.

Influența unor stimuli sau a unor fantezii erotice de când începuseră să facă terapie hormonală. De asemenea, se pare că estrogenul facilitează și atingerea orgasmului, *ba chiar îi sporește intensitatea*! La o conferință recentă, doctorul Helen Fisher m-a întrebat: „De ce oare nu li se spune femeilor că estrogenul le ameliorează orgasmul?!“ Zău că nu știu!

- ***Verificați-vă medicația!*** De fiecare dată când scriu o rețetă pentru un medicament, îmi dau seama de importanța diferită pe care bărbații și femeile o acordă activității sexuale. Bărbații mă întreabă despre eventualele

efecte secundare de ordin sexual până să apuc eu să pun pixul pe hârtie; dar nu-mi aduc aminte ca vreo pacientă să fi procedat vreodată la fel. Mulți bărbați se plâng, după numai câteva zile, că tratamentul le afectează randamentul sexual, în schimb femeile nici măcar nu fac legătura între o eventuală scădere a libidoului sau dificultate de a ajunge la orgasm și medicamentele care le-au fost prescrise.

Este adevărat că unele medicamente dintre cele mai frecvent prescrise au efecte secundare de ordin sexual. Dacă luați oricare dintre medicamentele menționate mai jos și credeți că ele vă afectează în mod negativ prestația sexuală, cereți-i medicului de familie să vă reducă doza sau să vă recomande un preparat similar, cu alte efecte secundare:

— *inhibitorii selectivi de reabsorbție a serotoninei*, cum ar fi fluoxetina (Prozac), reprimă libidoul și fac dificil de atins orgasmul. La femei, efectul pare să fie mai puternic decât la bărbați. Se pare că acest tip de medicamente acționează asupra unei zone a sistemului nervos central care comunică direct cu nervii din regiunea lombo-sacrală a măduvei spinării (din zona șalelor și a pelvisului),

care au un rol important în obținerea orgasmului la ambele sexe;

— medicamentele supranumite *beta-blocanți* se numără printre cele mai frecvent utilizate în tratamentul tensiunii arteriale mari la femei și au ca efect secundar scăderea libidoului și a randamentului sexual. Curios este că la ele apelează în primul rând mulți doctori când trebuie să trateze femei (dar nu și bărbați) cu tensiune arterială crescută. Personal, am asociat întotdeauna această preferință cu efectele anti-anxietate pe care le au, de asemenea, mulți beta-blocanți. Cred că doctorii presupun, de cele mai multe ori, că reacțiile afective necontrolate au o contribuție semnificativă în cazul hipertensiunii arteriale la femei. Beta-blocanții poartă adesea denumiri care se termină cu „-olol". Întrebați-vă doctorul ce anume vă prescrie împotriva hipertensiunii arteriale; mai sunt și alte numeroase opțiuni, în afară de beta-blocanți, care vă pot readuce analizele la un nivel satisfăcător;

— *drogurile obișnuite*: chiar dacă este luată în doze mici, care fac să crească nivelul de dopamină, cocaina sporește plăcerea sexuală și întârzie ejacularea, însă utilizarea ei abuzivă afectează funcția sexuală. În doze mari, ea previne

erecția, fiindcă are un efect constrictiv asupra vaselor de sânge. Heroina și alte droguri asemănătoare morfinei diminuează dorința și randamentul sexual la ambele sexe. Ecstasy (adică metilendioximetamfetamina sau MDMA) este preferat de tinerii din cluburile de noapte, pentru că face să crească sociabilitatea și sexualitatea, dar femeile ar trebui să fie ceva mai precaute: la testele pe animale de laborator, cel puțin, s-a demonstrat că estrogenul accentuează gradul de excitare indus de drog, ceea ce a făcut ca femelele să fie mult mai stimulate decât masculii.

*

Așa cum s-a înțeles, probabil, acest capitol nu-și dorește să fie o trecere exhaustivă în revistă a tot ce se poate face pentru a remedia lucrurile care nu merg bine în dormitor. Tot ce vreau este să atrag atenția asupra câtorva realități simple, care pot avea implicații grave în privința relațiilor dintre parteneri, și asupra câtorva soluții de bun-simț care pot crea o punte de legătură. Există diferențe substanțiale între modurile în care bărbații și femeile reacționează la dorința sexuală și la actul sexual în sine — diferențe care pot foarte bine să fie înnăscute. Puținul pe care-l știm ne poate fi însă de folos, dacă vrem să ne

influențăm relațiile intime într-un mod pozitiv.

Note:

1 Este vorba despre Oscar Madison și Felix Unger, doi bărbați care locuiesc în același apartament și se declară „prieteni buni, total nepotriviți“ din piesa de teatru *Cuplul ciudat* de Neil Simon, pusă în scenă pe Broadway în 1965, după care s-a făcut un film în 1968, având-i în rolurile principale pe Walter Matthau (Oscar) și Jack Lemmon (Felix), iar în 1970 și un serial de televiziune. (*N. trad.*)

2 În original, textul explică termenul englezesc *intercourse* (= contact sexual), care provine din cuvintele latinești *inter* (= între) și *currere* (= a alerga) și înseamnă, așadar, „a alerga de la până la“ sau „a-și veni în întâmpinare (despre două persoane)“. Pentru coerența textului românesc, am explicat în aceeași manieră cuvântul care traduce termenul englezesc. (*N. trad.*)

3

CE ZICEAI?!

Diferențele dintre cum ascultăm și ce înțelegem

„Niciodată nu m-asculți!“
„Ai auzit măcar o vorbă din tot ce ți-am spus?!“
„Bărbații pur și simplu nu pricep!“

În anumite privințe, este foarte simplu ca doi oameni să se întâlnească și să formeze un cuplu. Problemele încep, de cele mai multe ori, atunci când trebuie cu adevărat să ne înțelegem între noi: să vorbim, să ascultăm, să negociem și să facem compromisuri.

Se pare că nu există diferență mai mare între bărbați și femei (și nicio altă diferență nu provoacă mai multe fricțiuni), decât modul în care cele două sexe comunică unul cu celălalt. Dificultățile noastre în a vorbi și a ne înțelege unii cu alții au făcut tema a nenumărate cărți, dezbateri televizate, glume și discuții între prieteni, și pe bună

dreptate: așa cum au descoperit atâtea cupluri, capacitatea de a comunica efectiv e singura care poate ajuta doi oameni să depășească momentele proaste ale relației dintre ei; fără comunicare, nici măcar nu există o relație între ei.

Indiferent dacă este vorba de a face dragoste, de a crește copiii sau doar de a trăi împreună până la adânci bătrânețe, calitatea acestei interacțiuni este guvernată de felul în care cei doi comunică pe marginea ei. Faptul de a ști să vorbești — și, poate chiar mai important, să asculți — este cu siguranță esențial. Iată de ce capitolul de față, în care prezint câteva dintre diferențele majore dintre cum vorbesc și cum ascultă bărbații și femeile, și capitolul următor, în care explic fiecăruia cum trebuie să procedeze, sunt de maximă importanță. Ele îi oferă cititorului instrumentele necesare pentru a parcurge orice cale pe care viața i-o va deschide înainte.

De ce este așa greu?

Bărbații și femeile au atâtea interese în comun, și totuși mi se întâmplă de atâtea ori să-mi aud prietenele, pacientele — ba chiar pe mine însămi — spunând cam așa: când vorbești cu

bărbatul cu care-ți împarți viața, este ca și cum te-ai izbi cu capul de un perete de piatră. Bărbații ori nu te ascultă, ori se enervează când aud ce le spui; nu răspund la ce-i întrebi și, chiar dacă răspund, nu spun niciodată ce aștepți tu să spună. Uneori, mi se pare o adevărată minune că reușim să trăim împreună așa bine, când mă gândesc la cât de greu comunicăm unul cu altul. De ce o asemenea lipsă de comunicare? Și ce putem face ca să reparăm starea de lucruri?

În realitate, unele dificultăți pe care le au bărbații și femeile în a comunica între ei s-ar putea să aibă un temei biologic. Există dovezi științifice deloc de neglijat, care sugerează că bărbații aud, ascultă, înțeleg și se exprimă altfel decât femeile.

Cum auzim

Bărbații și femeile se nasc având anumite diferențe la nivelul aparatului auditiv. Fetele nou-născute sunt capabile să analizeze și să interpreteze sunetele mai bine decât băieții de aceeași vârstă. Acesta este motivul pentru care fetițele recunosc sunetele — cum ar fi, de pildă, vocile mamelor lor — mai devreme decât băieței. Din cât se știe deocamdată, acest fapt nu conduce la o capacitate diferită de a auzi la bărbații și femeile de

vârstă adultă. Dar este interesant de observat că există o discrepanță între unii și alții în materie de auz încă de la bun început, după cum diferă și zonele din creier pe care le utilizează pentru a decodifica semnificația vorbelor pe care le aud.

O glumă veche zice că bărbații își pierd auzul în proporție de 50% în momentul în care spun „Da“ în fața ofițerului stării civile. Din experiența mea personală, pot să afirm că nu este nevoie de verighetă - pentru asta. Dificultăți de comunicare au loc între tați și fiice, între frați și surori și chiar între partenerii de pat pentru o noapte. Cert este că la bărbați capacitatea de a analiza limbajul și de a înțelege ce li se spune începe să scadă cam de pe la vârsta de 35 de ani, în timp ce femeile și-o păstrează până după ce trec de menopauză.

În momentul respectiv, jocul se mai echilibrează oarecum, suferind și o răsturnare ciudată. Un studiu publicat în *Revista de cercetări în domeniul vorbirii, limbajului și auzului* arăta că femeile aflate la menopauză își pierd pentru o vreme capacitatea de a percepe nuanțele din tonul vorbitorilor. Fenomenul ține de disonanța cognitivă determinată de scăderea bruscă a nivelului de estrogen, răspunzătoare și

de dificultățile pe care le întâmpină aceleași femei în a-și aminti detalii și a lua decizii; pe lângă aceste din urmă deficiențe, ne influențează negativ capacitatea de a ne conduce viața. Tonul vocii adaugă, desigur, informații esențiale procesului comunicării. El ne spune dacă un comentariu este ironic, glumeț sau pur și simplu crud. Dacă dintr-o tonalitate iubitoare, jucăușă, se elimină orice nuanță de gingășie, ceea ce rămâne poate să sune dur și jignitor. Această surzenie la tonalități poate explica plângerea pe care am auzit-o de atâtea ori în legătură cu femeile aflate la menopauză: „Orice îi spun, ea înțelege pe dos!"

Există unele dovezi că bărbații, indiferent de vârstă, analizează informațiile pe care le aud altfel decât femeile, din cauza unor diferențe fundamentale existente la nivelul creierului lor. În general, oamenii utilizează partea stângă a creierului, format din două jumătăți simetrice, - pentru a vorbi și a înțelege limbajul, iar partea dreaptă pentru îndeplinirea unor sarcini care țin de poziția fizică și de plasarea în spațiu.

Iată câteva diferențe care există între creierele bărbaților și cele ale femeilor și care pot determina moduri diferite de analizare și producere a informației:

• Femeile au *mai multe celule nervoase* în jumătatea stângă a creierului, cea specializată în producerea limbajului.

În creier, numărul celulelor este adesea proporțional cu calitatea. În creierul unei gimnaste, de exemplu, zona din creier care controlează echilibrul și deprinderile motorii este mai mare decât la alte persoane și crește pe măsură ce sportiva se antrenează.

• La femei există un *grad mai mare de interconectare* între cele două jumătăți ale creierului.

Rețeaua compactă de fibre care conectează între ele cele două jumătăți ale creierului, denumită corp calos, este mai mare la femei decât la bărbați. Acest lucru determină o circulație mai intensă a informației între cele două jumătăți ale creierului femeilor. De exemplu, se pare că bărbații și femeile analizează cuvintele separate în feluri similare, dar, în cazul propozițiilor întregi, bărbații tind să utilizeze o singură zonă specifică din creier, pe când femeile mobilizează aceleași zone, dar din ambele părți ale creierului. Un studiu întreprins la Universitatea statului Indiana în anul 2000 arăta că femeile au utilizat două zone specifice din creier, situate deasupra urechilor, în ambele jumătăți ale creierului, pentru a asculta

un pasaj dintr-o carte de John Grisham, pe când bărbații au utilizat aceeași zonă, dar numai pe cea din jumătatea stângă a creierului.

Mi se pare uimitoare dezvăluirea faptului că bărbații și femeile aud într-adevăr diferit — și cred că presupune anumite implicații rămase până azi necercetate. Dacă se dovedește că bărbații și femeile analizează și decodifică în moduri diferite ceea ce aud, rezultă oare că trebuie dată o educație diferită celor două sexe? Trebuie adaptate reclamele? Trebuie să vorbim altfel unii cu alții? Ține de imaginația fiecăruia.

• Femeile au *mai multă dopamină* în emisfera cerebrală care controlează limbajul.

Celulele nervoase nu discută unele cu altele prin atingere, ci eliberează anumiți mesageri chimici numiți neuro-transmițători, care sunt preluați și „citiți" de alte celule nervoase. Femeile au concentrații mai mari din neuro-transmițătorul dopamină în jumătatea creierului răspunzătoare de limbaj și de capacitatea de memorare. Altfel spus, celulele lor nervoase au la îndemână mai mulți mesageri — ceea ce înseamnă mai multă informație, transmisă mai eficient. Cercetătorii cred că femeile obțin punctaje mai bune, față de bărbați, la

testele de comunicare verbală și datorită prezenței în cantitate mai mare a dopaminei în creierele lor.

Așadar, se pare că femeile *își utilizează creierele mai mult* — au mai multe celule și folosesc un procent mai mare din ele, acoperind mai multe zone — atunci când ascultă și când vorbesc. Înseamnă oare, în mod automat, că femeile se pricep mai bine la aceste două lucruri? Nenumărate studii confirmă că într-adevăr se pricep, dar eu, una, prefer următoarea explicație: este posibil ca, dată fiind accesibilitatea lor crescută la sistemele neurale corespunzătoare, femeilor să le fie mai ușor să asculte, să înțeleagă și să producă vorbirea.

Femeile ascultă și decodifică mai ușor înțelesul cuvintelor.

Expresia feței face cât o mie de cuvinte?

Mai există o diferență esențială între modurile în care „aud“ femeile, respectiv bărbații. Oamenii diferă foarte mult între ei în privința sensibilității față de expresia feței, de tonul vocii și de alte manifestări ale comunicării

nonverbale — adică de așa-numitele „semnale nonverbale“.

Bărbații reușesc să identifice emoțiile fățișe, cum ar fi furia sau nervozitatea, uneori chiar mai bine decât femeile. Ei chiar trebuie să fie capabili să evalueze agresiunea venită din partea altor masculi, ca să-și poată pregăti rapid o apărare. Dar nu se ridică până la înălțimea capacității femeilor de a percepe semnale nonverbale mai subtile, care comunică tristețea sau teama. Cercetătorii cred că ușurința cu care femeile înțeleg aceste semnale reprezintă o adaptare evolutivă, menită să le ajute în responsabilitățile lor legate de îngrijirea copiilor.

Bebelușii nu pot spune dacă le e foame sau îi doare ceva; ca să fie sigure că au înțeles bine ce anume își doresc copiii foarte mici, persoanele cele mai apropiate de ei — de obicei mamele — trebuie să se priceapă foarte bine să interpreteze semnalele nonverbale, cum ar fi o expresie a feței sau o anumită tonalitate a plânsului. (De altfel, în limba latină, cuvântul *infantia* desemnează și „copilăria“, și „incapacitatea de a vorbi“.)

Oamenii pomenesc adeseori despre ușurința ieșită din comun cu care mamele știu ce vor bebelușii lor, chiar dacă au, la prima vedere, prea puține

informații. Unul dintre cele mai bune sfaturi pe care l-am primit eu însămi după ce am născut primul copil a fost acela de a fi atentă la cum reacționam atunci când copilul meu plângea.

Într-adevăr: un anumit tip de plâns, care exprima o durere sau o frică reală, mă făcea să sar de pe scaun înainte ca rațiunea mea să apuce să analizeze sunetul pe care-l auzeam.

Se pare că majoritatea femeilor își dau seama dacă este ceva în neregulă cu copilul lor, cu un părinte sau cu partenerul de viață pur și simplu uitându-se la persoana respectivă, în timp ce bărbații pot foarte bine să nu observe nici cele mai evidente semne de suferință.

Capacitatea femeilor de a interpreta stările de spirit și emoțiile prin intermediul comunicării nonverbale se dovedește utilă și după ce copiii lor cresc. Noi, femeile, ne folosim de acest set de deprinderi la slujbă, în relațiile amoroase, ba chiar și atunci când trebuie să facem față unei întâlniri neprevăzute într-un magazin sau restaurant — ca să nu mai vorbim de situațiile în care trebuie să descifrăm semnalele contradictorii venite din partea copiilor noștri adolescenți.

Femeile sunt mai pricepute la identificarea și interpretarea semnalelor nonverbale, cum ar fi expresia feței și tonul vocii

Modurile diferite în care oamenii reacționează la exprimarea emoțiilor par să fie legate de o diferență funcțională de la nivelul creierului. Un studiu arăta că, atunci când femeile văd o expresie de frică pe chipul cuiva, centrul de avertizare din creierul lor, care controlează sentimentul de frică și recunoașterea acesteia, reacționează mai rapid decât la bărbați. Un alt studiu cerebral întreprins în Japonia arăta că bărbații și femeile utilizează părți diferite din creierele lor pentru a-și da seama dacă un chip arborează o expresie fericită, una tristă sau una neutră. Diferențele respective s-au dovedit și mai mari atunci când participanților la studiu le-au fost arătate chipuri cu expresii triste, pe care femeile le-au identificat cu mult mai multă siguranță decât bărbații.

Pe mine m-au fascinat alte cercetări, care au avansat ideea că ușurința cu care oamenii interpretează emoțiile de pe chipurile altora depinde de sexul acelor persoane. Un studiu de mai mică anvergură, al unui laborator de primă mână, a recurs la câțiva actori și câteva

actrițe de profesie, care să afișeze diferite emoții faciale. Așa s-a descoperit că bărbații reușesc, în general, să recunoască mai bine expresiile triste, dar precizia cu care le recunosc scade considerabil dacă fețele triste sunt ale unor femei! În schimb, femeile reușesc să identifice cu mare precizie o serie întreagă de emoții afișate pe chipuri de bărbați și mult mai puține atunci când este vorba de chipurile altor femei.

Capacitatea femeilor de-a interpreta o paletă largă de expresii faciale complexe o consider a fi „avantajul empatiei". Doctorul Simon Baron-Cohen a avansat o teorie controversată, prin care explica autismul plecând tocmai de la această diferență. El susținea că există două tendințe naturale ale creierului uman: fie aceea de a înțelege lucrurile ca sisteme, fie aceea de a reacționa corespunzător la emoțiile celorlalți. Bărbații înclină să fie mai interesați de cum funcționează lucrurile, în timp ce femeile dovedesc mai multă empatie. Oamenii care suferă de autism, o tulburare evolutivă din copilărie căreia nu i se cunoaște nici cauza, nici remediul, se caracterizează prin detașarea de alți oameni și de mediul înconjurător și prin dificultatea de a comunica sau de a stabili relații afective cu cei din jur. Doctorul Baron-Cohen considera că autiștii posedă un

„creier bărbătesc dus la extrem“, probabil ca urmare a expunerii la un nivel ridicat de testosteron în faza intrauterină, ceea ce ar însemna că autismul reprezintă o ducere până la extrem a lipsei de empatie tipic bărbătești.

Personal, nu sunt întru totul convinsă. Deși nu sunt, eu însămi, specialistă în autism, ezit să afirm că acești copii suferă propriu-zis de o lipsă de empatie. Adevărul este că Temple Grandin, o cunoscută expertă în autism și autoare de cărți pe această temă, s-a folosit tocmai de ceea ce mie mi s-a părut a fi o surprinzătoare empatie (derivată din propria experiență de persoană autistă) - pentru a ameliora condițiile de existență ale animalelor din abatoare și a reduce teama resimțită de acestea în pragul morții. În cazul ei special, s-ar zice că autismul i-a sporit capacitatea de a demonstra empatia, și nu i-a atenuat-o. Dar teoria doctorului Baron-Cohen rămâne una fascinantă, dacă ținem seama de faptul că băieții sunt de trei ori mai susceptibili de a suferi de autism, decât fetele.

Ce nu-ți convine?!

Nu trebuie să ne surprindă faptul că diferențele dintre bărbați și femei în materie de receptivitate la semnalele

nonverbale ajung să reprezinte sursa multor neînțelegeri. Ești convinsă că emoțiile pe care le resimți nu pot să nu fie la fel de clare ca lumina zilei — și totuși, el parcă nici nu le observă! Femeile se simt adeseori frustrate de incapacitatea bărbaților de a le „citi"; când se bosumflă, întorc spatele, plâng, ies din cameră trântind ușa ori pur și simplu se arată lezate, ele așteaptă o reacție din partea bărbaților, dar de multe ori nu au parte de niciuna, ceea ce le creează un sentiment de mare frustrare. „De unde să știu eu ce e-n capul tău?!" — se apără bărbatul de obicei, exasperat, când îi reproșezi faptul că nu bagă în seamă starea ta de spirit evidentă.

Adevărul este că nu e tocmai just să dai vina pe el fiindcă nu reușește să descifreze semnalele nonverbale pe care i le trimiți. Pur și simplu nu posedă capacitatea înnăscută de a face acest lucru! Când îl acuzi că nu observă semnalele tale, este ca și cum te-ai juca „de-a v-ați ascunselea" cu cineva care de fapt a plecat de mult acasă. Dacă îți dorești o comunicare eficientă, nu uita că bărbatul cu care stai de vorbă nu poate interpreta semnele și semnalele tale nonverbale la fel de bine cum le poți interpreta tu pe ale lui. (În treacăt fie spus, cred că femeile sunt uneori

exagerat de sensibile la ceea ce citesc pe fețele altora — și asta în propriul lor dezavantaj. Ospătarul care te servește la restaurant poate chiar este prost dispus, dar asta nu înseamnă că prânzul trebuie să-ți stea ție în gât.)

Interpretarea semnalelor nonverbale este unul dintre domeniile în care cred că bărbații și femeile au multe de învățat unii de la alții. Acest lucru este valabil mai cu seamă în cazul medicilor. După cum spunea Bernard Lown, laureat al Premiului Nobel, doctorii trebuie să se arate deosebit de „sensibili la orice lacrimă nevărsată, la orice suspin reținut". Un coleg de-al meu, unul dintre cei mai buni diagnosticieni pe care-i cunosc, se străduiește în mod conștient nu numai să asculte răspunsurile date de pacienți, ci și să observe expresiile de pe fețele lor și tonurile vocilor care i se adresează. El este convins că în felul acesta reușește să fie un doctor mai bun și povestește cu pasiune despre detaliile de ordin medical pe care le-a descoperit numai și numai datorită atenției cu care a urmărit câte o schimbare de ton în vocea sau de expresie pe chipul pacientului.

Știu din propria mea experiență că atenția acordată pacientului din fața mea nu se rezumă la a-l asculta; este la

fel de important să-l observi. De exemplu, dacă întreb o pacientă ce-i mai face copilul, iar ea îmi dă un răspuns neutru, dar cu o figură care exprimă tristețe sau mânie, ca doctor, eu știu că lucrurile sunt mai complicate decât vrea ea să-mi dea de înțeles, și-atunci mai fac un pas înainte pe calea aflării motivului - pentru care pacienta mea suferă de insomnie cronică.

Sigur că nu numai în domeniul medicinei se dovedește necesar ca oamenii să se asculte unii pe alții mai bine și mai participativ. Și nu numai în activitatea profesională a medicilor trebuie să utilizezi *toate* informatiile transmise de celălalt pentru a-ți face o idee asupra stării lui de spirit. Dacă un tată este atent la modul în care copilul său utilizează limbajul trupului pe măsură ce se apropie de școală, poate căpăta informații esențiale despre cum se integrează copilul în viața școlară; dacă o femeie urmărește reacția iubitului ei la avansurile altei femei, poate afla mai multe din gesturile lui decât dacă-l bombardează cu întrebări mai târziu.

De ce bărbații nu țin minte și femeile nu uită niciodată

Există anumite dovezi, după cum sugerează chiar titlul cărții de față, în sprijinul afirmației că femeile au o memorie mai bună decât bărbații când vine vorba de limbaj. Și asta se vede cel mai bine atunci când se ceartă! Odată, în timpul unei altercații, unul dintre asociații mei, un avocat, a rânjit și mi-a cerut să-i „recitesc ultima afirmație“, ca și cum ar fi stat de vorbă cu grefierul în timpul unui proces. Și chiar am fost în stare să-i reproduc exact ceea ce spusese.

Femeile au o mai bună irigare cu sânge a anumitor zone din creier, inclusiv a celor ce controlează limbajul. Este unul dintre motivele invocate de cercetători pentru a explica dovezile covârșitoare ale faptului că femeile au o mai bună memorie a celor vorbite — atât imediată, cât și de mai lungă durată. Observațiile asupra fluxului sangvin cerebral la un număr de bărbați și femei cărora li s-a cerut să memoreze povestiri și liste de cuvinte au arătat că, atunci când o femeie memorează o povestire, în creierul ei crește irigarea cu sânge a zonei răspunzătoare de sistematizarea și conceptualizarea a ceea ce aude subiectul. În felul acesta, amintirea povestirii este mai ușor de „împachetat“ sub formă de paliere și secțiuni, de stocat în mod eficient, iar ulterior, de recuperat. Și bărbații, și femeile au

reținut informațiile mult timp după ce le-au primit, ceea ce arată că *stocarea* informației este la fel de bună la ambele sexe; dar femeile au avut rezultate mai bune decât bărbații la capacitatea de a-și aminti atât povestirile, cât și listele de cuvinte imediat după ce le auziseră.

O altă motivație invocată pentru performanțele de memorie ale femeilor este concentrația mai mare de estrogen. (În treacăt fie spus, și bărbații au estrogen, dar în concentrații mai scăzute. Testosteronul este, el însuși, un important precursor al estrogenului; o enzimă numită aromatază îl convertește în estrogen la nivel celular. Paradoxal, concentrațiile intracelulare mai mari ale hormonului sexual „femeiesc“ estrogen sunt cele care masculinizează creierul fetusului de sex bărbătesc.) Există numeroase probe care demonstrează că estrogenul activează mai mult celulele nervoase, intensifică fluxul sangvin în unele zone ale creierului și sporește complexitatea conexiunilor dintre celulele nervoase. Nivelurile înalte ale acestui hormon sunt asociate cu o memorie și o capacitate de învățare îmbunătățite; iată, probabil, de ce femeile sunt capabile de performanțe mai bune în aceste privințe.

Estrogenul joacă, de asemenea, un rol de protecție a funcționării creierului; este unul dintre motivele pentru care creierele bărbaților se atrofiază mai mult odată cu vârsta. Terapia hormonală, care face să crească nivelurile de estrogen la femeile trecute de menopauză, cu condiția să fie aplicată la scurt timp după instalarea acesteia, le redă și le întreține femeilor respective capacitatea de concentrare și de memorare.

Estrogenul este un factor important și într-o altă descoperire-cheie, și anume că femeile își amintesc evenimentele stresante mai bine decât bărbații. Lucrul acesta mi s-a părut relevant în momentul în care l-am întâlnit în literatura de specialitate. De exemplu, un studiu legat de bărbații și femeile în vârstă — având, în medie, 77 de ani — a demonstrat că până și femeile de vârstă foarte înaintată au sentimente mult mai intense decât bărbații atunci când își amintesc experiențele de ordin emoțional. Iată de ce: estrogenul nu numai că activează un câmp mai vast de neuroni la femei în timpul unei experiențe traumatizante (ceea ce înseamnă că ele trăiesc stresul mai intens), ci și prelungește perioada în care glanda suprarenală secretă hormonul stresului numit cortizol, care este, întâmplător sau nu, un amplificator natural al memoriei. În felul acesta,

simplul fapt de a-ți aminti un incident neplăcut poate readuce în prezent aceeași teribilă tristețe și agitație pe care le-ai resimțit cu ocazia incidentului respectiv.

Cercetătorii presupun că există o motivație de ordin evolutiv pentru acest fapt. Dacă femeile sunt cele dintâi care au grijă de copiii lor, atunci lor le revine sarcina de a-și aminti orice situație potențial primejdioasă, de pildă ce plante sunt otrăvitoare și care dintre locurile de băut apă au fost deja luate în posesiune de animale cu dinți ascuțiți. Bărbații nu se bucură de aceeași capacitate, și asta tot din motive de ordin evolutiv: dacă un bărbat își amintește perfect cât de frică i-a fost ultima dată când a luat parte la o vânătoare de mamut, el se va arăta mult mai puțin entuziast cu proxima ocazie, ceea ce nimeni nu-și dorește, atât timp cât procurarea hranei depinde de neînfricarea lui.

Mă gândesc la cât de surprinse, dacă nu chiar oripilate, se arată multe femei de faptul că bărbații nu-și aduc aminte despre ce a fost vorba la ultima lor ceartă, și nu m-aș mira să aflu că așa se explică, fie și parțial, diferențele uriașe dintre felurile în care unii și ceilalți descriu conflictele izbucnite între ei. Una dintre pacientele mele a plecat într-un

concediu cu prietenul ei de-o viață. Cea mai mare parte a timpului și-au petrecut-o discutând chestiunile importante ivite în relația dintre ei. La sfârșitul concediului, ea i-a spus lui cât de mult a învățat din acele discuții și convingerea că de-acum înțelegea mai bine ce anume nu era în regulă (dar și ce mergea bine) în relația lor. El, pe de altă parte, i-a spus ei că nu-i plăcuseră deloc ceasurile pierdute învârtind lucrurile pe toate părțile și că întregul exercițiu i se păruse fără sens, dacă nu chiar neinspirat.

Poate că amintirile contradictorii cu care au rămas din concediul respectiv plecau de la modurile diferite în care-și aminteau întâmplarea în sine. Pacienta mea ar fi putut înșira un pomelnic întreg de probleme ridicate, soluțiile propuse și concluziile trase — și asta chiar și la câteva luni după aceea. Prietenul ei, în schimb, evoca detaliile mult mai confuz chiar și la câteva ceasuri după aceea, iar după ce a coborât din avion, la întoarcere, nu-și mai amintea decât că „se certaseră".

Când memoria femeilor începe să lucreze împotriva lor

„Iar vii cu chestia asta?!"

Pacienta mea Bella mi-a povestit recent că soțul ei a venit la ea, în urmă cu cinci

ani, și i-a mărturisit că fusese încurcat cu altcineva. Deși el se jură că de-atunci încoace i-a fost fidel, acea infidelitate mai veche îi otrăvește Bellei și acum fiecare clipă a vieții, cel puțin când nu doarme. Nu li se întâmplă să petreacă împreună o după-amiază liniștită, fără ca ei liniștea să-i fie spulberată de amintirea faptului în sine, și în orice situație în care cei doi se ceartă, oricare ar fi subiectul, ea face ce face și-i reamintește soțului că a înșelat-o.

Înțeleg de ce Bella este și acum furioasă. Ea resimte infidelitatea soțului la fel de visceral cum a resimțit-o și cu cinci ani în urmă, când el i s-a destăinuit. Pentru el, ce-a fost a fost; pentru ea, spectrul omniprezent a ceea ce a fost îi otrăvește întruna căsnicia. Într-o oarecare măsură, cultura actuală vine în întâmpinarea punctului de vedere „femeiesc“ în această privință: înțelepciunea comună cea mai curentă ne învață că e bine să vorbim și că a nu vorbi înseamnă a ascunde ceva, ceea ce e rău. Orice carte citim și tot ce vedem la televizor ne asigură că ne vom simți cel mai bine dacă scoatem totul pe tapet, dacă tragem toate concluziile care se impun, dacă ne aducem aminte de tot și toate.

Oare chiar este cel mai bine pentru noi?!

Un articol fascinant publicat în *Revista Asociației Medicilor Americani* avansa ideea că tulburările de stres posttraumatic — o afecțiune de ordin psihic provocată de trăirea anumitor evenimente care ne pun viața în pericol — „țin în egală măsură de felul în care uităm și de felul în care ne amintim". Cercetătorii respectivi ajungeau la concluzia că „este important ca oamenii să aibă o lume a lor, să uite și să nu se simtă obligați să vorbească". Într-un articol publicat în anul 2004 în ziarul *The New Yorker*, doctorul Jerome Groopman își punea întrebarea dacă evocarea detaliilor unui incident traumatizant ajută într-adevăr la diluarea efectului acelui incident asupra celui care l-a trăit, pentru a putea evalua cât de mult (sau cât de puțin) îi este de folos persoanei respective consilierea psihologică bazată pe retrăirea incidentului cu toate traumele sale. Date recente, ajunse la dispoziția noastră, din păcate, în urma evenimentelor de la 11 septembrie 2001, arată că uitarea sau reprimarea amintirilor legate de acea experiență pot fi la fel de utile și de bine-venite pentru o vindecare psihică efectivă.

Iată un domeniu în care femeile, cu tendința lor de a reveni întruna la „locul crimei", ar avea ce învăța de la bărbați.

Eu cred, de pildă, că Bella ar putea rupe această filă din dosarul soțului ei — și asta nu doar de dragul căsniciei lor, ci în folosul propriului ei echilibru mental. Nimic nu va șterge faptul în sine că soțul i-a fost infidel, dar mult mai bine pentru amândoi ar fi ca ea să se hotărască odată să treacă peste acest fapt. Când mi-a povestit despre aventura soțului ei și despre cum o suporta ea, am întrebat-o, firește, de ce mai stătea căsătorită cu el. Bella mi-a servit imediat pe tavă cinci motive mai mult decât satisfăcătoare - pentru care îi convenea încă relația cu el. (În paranteză fie spus, acest simplu exercițiu se poate dovedi cu adevărat bine-venit.) I-am explicat cu blândețe că, din moment ce se hotărâse să rămână cu el, trebuia să facă tot ce depindea de ea pentru ca relația lor conjugală să se vindece. De atunci, au început să meargă împreună la consiliere.

Tu despre ce vorbești?! Modurile diferite în care vorbim

Așa cum am arătat, femeile aud și analizează ceea ce aud mai bine decât bărbații. Dar ușurința cu care înțeleg limbajul se extinde și la producerea lui. Femeile consideră mai la îndemână comunicarea verbală și posedă vocabulare mai bogate decât cele ale

bărbaților. Marea majoritate a studiilor demonstrează că femeile îi depășesc pe bărbați în tot ceea ce ține de limbaj și reușesc să vorbească mai ușor și mai fluent. Altfel și mai simplu spus, noi, femeile, suntem mai bune la vorbă.

Această preferință pentru conversație și capacitate a femeilor de a sta de vorbă - pentru a-și consolida relațiile reprezintă una dintre marile bucurii ale prieteniei între femei. Prietenele mele nu mă informează, ci îmi povestesc; naturaleța cu care ne lansăm în conversație face ca o cină luată împreună sau un pahar pe care-l ciocnim să fie într-adevăr foarte plăcut. Lăsat în seama femeilor, un simplu sfat părintesc se poate transforma într-o variațiune extinsă și amuzantă pe o temă dată, iar un raport despre politica firmei poate face ca sala de consiliu să pară la fel de sumbră și de plină de intrigi cum era Curtea de la Versailles.

Bărbații, în schimb, se rezumă la fapte și adeseori bombăne ori își dau ochii peste cap atunci când nevestele lor le înșiră câte o anecdotă interminabilă. Știu un soț care chiar își spune, în sinea lui: „Hai, că începe altă poveste!“ când nevasta se lansează în cine-știe-ce istorisire, chiar dacă mie, una, mi se pare foarte amuzantă.

Bărbații etichetează drept bârfă genul de discuție la care femeile se pricep așa bine, ceea ce sugerează în cel mai bun caz frivolitate, în cel mai rău, malițiozitate. O asemenea bagatelizare îi poate face pe bărbați să se simtă mai bine dacă suspectează că ei înșiși sunt țintele pe care le șfichiuiesc limbile ascuțite ale femeilor, dar nu este, în realitate, o evaluare justă a modului în care comunică acestea. Adevărul este că poveștile pe care și le spun femeile una alteia reprezintă o modalitate importantă pentru ele de a face schimb de informații și amintiri. Acest lucru este un atu esențial, pentru că le ajută pe femei să-și plănuiască un drum sigur și eficient prin viață într-o lume dominată de bărbați (inclusiv la locul de muncă), la fel ca pe vremea în care își apărau progeniturile de prădătorii care colcăiau pe câmpii.

Oricât mi-ar plăcea însă modul în care conversează prietenele mele, la fel de tare mă încântă și felul bărbaților de a manevra informația verbală. Spre deosebire de majoritatea femeilor, bărbații vorbesc înfricoșător de eficient. Personal, îmi place să primesc răspunsuri succinte și directe la întrebările pe care le pun și, dacă mi se ivește ocazia, îmi place să folosesc eu însămi aceeași economie în exprimare.

Biata mea secretară, care s-a obișnuit să repete toate detaliile fiecărui mesaj, este obsedată și îngrijorată de eventualitatea ca mie să-mi scape vreo informație fiindcă nu ascult cu atenție toate detaliile pe care mi le dă ea. Când sunt cu adevărat presată de timp, o întrerup, dar ea nu mă bagă în seamă, ci pur și simplu își continuă tirada cu voce mai tare, până termină. Am învățat că n-am ce face și trebuie s-o ascult până la capăt.

Sigur că există și bărbați cărora le place câte o bârfă bună și femei cărora nu le place, după cum am cunoscut și bărbați care vorbeau cu o ușurință extraordinară. În orice caz, este mult loc de mai bine în comunicarea dintre cele două sexe. Și bărbații, și femeile au foarte mult de câștigat dacă devin conștienți de felurile diferite în care vorbesc și dacă *preiau tot ce este bun în felul de a comunica al celuilalt sex*. Avem ce învăța unii de la alții, iar în acest domeniu chiar trebuie să învățăm.

Darul flecăritului

În general, fetele spun primele cuvinte și vorbesc în propoziții mai devreme decât băieții. Oamenii de știință de la Institutul Național de Pediatrie și Dezvoltare Umană au studiat 329 de copii în cadrul a patru cercetări separate și au

constatat că, la vârste cuprinse între 2 și 5 ani, fetițele îi depășesc în mod constant pe băieței în tot ce privește limbajul: ele știu mai multe cuvinte și vorbesc mai expresiv decât băieții de aceeași vârstă.

Această realitate poate avea o explicație de ordin social, rezultând din lucrurile care le interesează pe fetițe și din felul în care le tratează adulții, prin comparație cu frații lor de aceeași vârstă. Îmi amintesc și acum de discuțiile pline de substanță pe care le purtam cu fiica mea de 3 ani și presupun că unele dintre ele aveau legătură cu activitățile ei preferate. De exemplu, păpușile inspiră o mulțime de jocuri în care imaginația are rolul principal, drept care fetița are multe de spus în legătură cu ce fac păpușile sau prietenii lor — animalele de pluș. În schimb, băieții sunt fie tratați mai din scurt de către adulți, fie încurajați să se joace cu mașinuțe, așa încât la ei zgomotele sunt mai importante decât cuvintele. Fetele își petrec mai mult timp alături de adulți, mai ales cu mamele lor. De exemplu, chiar și atunci când lucram până noaptea târziu la câte un studiu care-mi capta întreaga atenție, fiica mea stătea și se juca în fața biroului, numai și numai ca să fie lângă mine. În plus, fetele se joacă mai mult în grupuri, prin comparație cu băieții. Un studiu absolut

fascinant arăta că fetele din grădinițele cu program de zi primesc mai multă atenție decât băieții și că persoanele care au grijă de copii se poartă mai atent și mai participativ cu ele decât cu ei.

Dar cel puțin o parte a diferențelor dintre sexe în privința modului în care vorbesc bărbații și femeile ar putea avea de-a face cu felul în care analizează și produc limbajul creierele noastre, care diferă în funcție de sex și se dezvoltă în ritmuri clar diferite: creierele fetelor se maturizează mai devreme decât cele ale băieților, inclusiv zonele din ele care controlează vorbirea. Datorită acestui fapt, fetele pot fi considerate superioare băieților la nivel verbal, în timpul dezvoltării. Alte cercetări au ajuns la concluzia că abilitatea verbală este cu atât mai scăzută, la masculii obișnuiți, cu cât nivelul testosteronului este mai crescut. Într-o suită de experimente fascinante, doctorul Sally Shaywitz, de la Universitatea Yale, a demonstrat, cerând unor echipe de bărbați și femei să găsească rime la una și aceeași serie de cuvinte, că la bărbați s-a activat numai o zonă din jumătatea stângă a creierului, în timp ce femeile foloseau aceeași zonă, dar din ambele jumătăți, nu numai dintr-una singură.

Acest lucru, ca și gradul mai mare de interconexiune la celulele creierului femeiesc, poate explica anumite diferențe de ordin medical dintre cele două sexe. De exemplu, femeile reîncep să vorbească mai repede și mai inteligibil decât bărbații după o comoție cerebrală. La ele, deficiențele de vorbire provocate de anumite leziuni care afectează numai una dintre jumătățile creierului sunt mai mici.

Apoi, băieții prezintă o susceptibilitate mai mare decât fetele la capitolul dificultăți de vorbire, cum ar fi bâlbâitul, sau la tulburările de dezvoltare a vorbirii, precum dislexia.

Limbajul trupului, punte de comunicare

Am vorbit despre ușurința mai mare cu care interpretează femeile semnalele nonverbale, deci ni se va părea la fel de firesc faptul că se și *folo*sesc mai mult de ele în comunicare. Femeile au tendința de a se folosi de expresiile faciale, de ritmul și tonul vorbirii și de gesticulație pentru a transmite informații și a-și exprima sentimentele. De ce?

Cercetătorii cred că explicația acestui fapt pleacă de la creșterea copilului. Bărbații sunt adeseori iritați de

gânguritul pe ton strident și expresiile faciale exagerate la care recurg femeile atunci când vorbesc cu bebelușii. Adevărul este că femeile procedează astfel dintr-un motiv anume — chiar dacă nu sunt conștiente de el: copiii foarte mici reacționează cel mai bine la vocile stridente care repetă aceleași lucruri și la expresiile faciale „grosiere“, cum ar fi zâmbetele largi și ochii larg deschiși.

Această prioritate a femeilor de a se face bine înțelese de către bebeluși poate constitui o explicație a tendinței lor de a-și folosi mâinile și trupurile atunci când vorbesc și de a-și atinge partenerii de conversație.

Sigur că orice femeie se poartă cu totul altfel când vorbește cu un prichindel, față de cum se poartă când vorbește cu o persoană adultă; și totuși, se pare că unele lucruri care țin de stilul comunicării se transferă și în comunicarea cu adulții.

Așadar, femeile utilizează — prin comparație cu bărbații — cuvinte mai multe și mai variate, expresii ale feței mai subtile și mai nuanțate; ele zâmbesc mai des, gesticulează mai mult, privesc mai mult în ochii conlocutorului și sunt tentate, mai mult decât bărbații, să atingă persoana cu care stau de vorbă.

Femeile își condimentează vorbirea cu mai multe gesturi

Floricelele și zurgălăii care împodobesc de obicei vorbirea femeilor asigură, fără îndoială, o mai bună comunicare cu copiii, dar, după părerea mea, acest fel de ornamente superflue adăugate conversației au darul de a distrage atenția bărbaților cu care aceleași femei stau de vorbă.

Când vorbești cu un bărbat, ai face bine să nu uiți că economia este cheia bogăției. Și *mie* mi se disipează atenția când văd o femeie dând din mâini într-un ritm mai vioi decât viteza cu care scoate cuvintele pe gură. Alteori, gesticulația excesivă nu creează numai confuzie, ci pare de-a dreptul enervantă.

În anumite situații — într-o discuție în contradictoriu, de exemplu, sau atunci când mi se ia un interviu televizat — îmi stăpânesc frecvența gesturilor și a expresiilor faciale. Toate nuanțele suplimentare pe care îmi închipui eu că le transmit cu ajutorul gesturilor și al mimicii au șanse să nu-și atingă ținta, dacă nu chiar să distragă atenția interlocutorilor mei de la ceea ce spun, adică de la informațiile concrete pe care îmi propun să le comunic.

Bărbații, în schimb, ar face bine să țină minte că o anumită gestică minimă și subtil exploatată — un zâmbet care să răsplătească o vorbă de duh, o încuviințare ușoară de sprijin și încurajare, o privire cu ochii mijiți, care să semnifice concentrare — le-ar putea fi de mare folos atunci când stau de vorbă cu o femeie.

Bărbații și femeile au interese prioritare diferite și moduri diferite în care vorbesc despre ele.

Două lumi care se ciocnesc

În urmă cu câteva luni, am luat parte la o întrunire a unor oameni de știință de primă mână. În timpul pauzei de prânz, am trecut printre mesele din sala în care mâncau invitații, căutând un loc liber unde să stau. Cum pe atunci mă documentam pentru cartea de față, parcurgând literatura de specialitate despre creierele orientate în funcție de sex, eram curioasă, firește, să știu ce anume discutau persoanele așezate la diversele mese.

Mi s-a părut uimitor ce am descoperit: acolo unde se adunaseră mai multe

femei la o singură masă, conversația se rezuma la problemele legate de copii, de părinții care îmbătrâneau și de renovarea locuințelor — adică, pe scurt, la teme casnice. Nicio clipă nu interveneau în discuție subiectele altminteri foarte incitante despre care vorbiserăm cu toții în aceeași dimineață, în cadrul lucrărilor reuniunii. Bărbații, în schimb, vorbeau numai despre chestiuni științifice și despre slujbele fiecăruia dintre ei.

Toți cei adunați în acea sală de mese eram persoane specializate. Femeile se bucurau de la fel de mult prestigiu profesional ca și bărbații prezenți (chiar dacă erau, de fapt, mai puține) și se implicaseră la fel de mult ca și ei în dezbaterile aprinse care avuseseră loc mai devreme. Dar conversația din timpul mesei de prânz se dovedea nu doar profund diferită la cele două sexe, ci și omogenă: femeile nu discutau despre nimic ce ținea de cariera lor profesională, iar bărbații nu pomeneau o vorbă despre viața lor privată.

Nu știu de ce stăteau lucrurile așa. Cu siguranță este vorba aici de o combinație între biologia noastră înnăscută și mediul cultural în care am fost crescuți.

Sunt conștientă că siguranța cu care vorbesc despre biologia umană

înnăscută este de natură să provoace anumite ridicări din sprâncene, dar, după toate probele pe care le-am văzut, sunt convinsă că ne naștem, cu toții, având creierele orientate în funcție de sex, datorită unei combinații între codurile noastre genetice și hormonii pe care-i producem și la care suntem expuși în perioada intrauterină. De pildă, se știe că fetele expuse unor niveluri crescute ale hormonilor sexuali bărbătești *in utero* sunt susceptibile, într-o proporție covârșitoare, să prefere jocurile mai brutale și să amâne cât mai mult, la vârsta adultă, aducerea pe lume a copiilor.

Așa încât eu, una, cred că interesul formidabil pe care-l arată femeile față de familia lor este de fapt înnăscut în creierul femeiesc. Acest lucru nu le-a împiedicat, n-ar trebui să le împiedice și nu le va împiedica să realizeze alte lucruri, chiar fascinante, în viață, dar se pare că le determină ariile de interes într-o conversație.

Oricare ar fi cauzele, rezultatul este unul și același: bărbații și femeile pun accente diferite pe lucruri diferite.

Ce se întâmplă când ne certăm

De bună seamă, oricare ar fi deficiențele de comunicare dintre noi, acestea tind

să se amplifice exponențial atunci când ne certăm. Așa se explică faptul că asemenea interacțiuni se pot dovedi cumplit de frustrante pentru ambele părți implicate și că pot provoca daune foarte mari relațiilor dintre noi.

Se poate să existe, însă, anumite procese cerebrale fundamentale, care pun piedici comunicării efective cu partenerul atunci când ne certăm. În primul rând, zona din creier care controlează emoțiile devine mult mai activă. În schimb, în cortexul frontal, adică în zona din creier răspunzătoare de gândirea rațională și de rezolvarea proble-

melor, activitatea descrește. De aceea ni se pare atât de dificil să ne concentrăm pe chestiunile cele mai importante și să ne argumentăm punctele de vedere în mod coerent — fiindcă omul care se ceartă vorbește cu inima, nu cu capul. Lucrul acesta ar putea fi cu atât mai valabil pentru femeile care au mai trăit și altă dată experiențe traumatizante asemănătoare cu cearta prezentă, cu cât ele păstrează amintiri mai vii și mai detaliate ale acestor neînțelegeri, în comparație cu bărbații.

Ceea ce se întâmplă în creierul nostru când suntem furioși seamănă surprinzător de mult cu ce se întâmplă

după un orgasm; dacă aș primi câte un ban pentru fiecare persoană care spune ceva ce mai bine nu spunea, după câte o îmbrățișare plină de pasiune, aș scrie acum această carte de pe insula mea proprietate personală. În ambele situații, creierul lucrează, dacă se poate spune așa, *împotriva* noastră: suntem animați de emoții puternice, iar centrul care controlează rațiunea este amorțit. (Zău că nu mi-aș dori să pledez în fața Curții Supreme după o partidă zdravănă de sex — ce părere aveți?!)

Plus că e greu — mai ales pentru femei — să pui capăt disputei, chiar și după ce s-a rezolvat incidentul care a declansat cearta. Din experiența mea, lucrurile cele mai regretabile se spun sau se fac după cearta propriu-zisă. Când treci prin experiența unei supărări extreme, creierul eliberează în circuitul sangvin un șuvoi de hormoni. O altă diferență între cele două sexe constă în faptul că nivelurile hormonilor respectivi revin mult mai greu la normal în cazul femeilor. Vi s-a întâmplat vreodată să vă împăcați, după câte o ceartă, și să constatați, ulterior, că nu faceți altceva decât să căutați cu lumânarea un motiv - pentru a vă înfuria din nou? Totul s-a lămurit, numai că, de fapt, supărarea nu v-a trecut, drept care vă învârtiți ca leul în cușcă, doar-doar veți găsi orice altceva

cu care să reaprindeți focul scandalului. Dacă partenerul vostru vă privește uimit, explicația e foarte simplă: hormonii cu pricina încă mai fierb în organismul vostru, în schimb într-al lui au revenit de mult la o stare de calm.

O altă greșeală foarte obișnuită în certurile dintre bărbați și femei este tendința de a confunda lipsa de interes a bărbatului în anumite privințe cu o lipsă de interes generală din partea lui. Să mă explic.

Prietenii mei Alex și Amy și-au propus să-și renoveze bucătăria. Amy s-a implicat în acest proiect și a ajuns să îngroape masa din bucătărie sub nenumărate mostre de țesături, faianțe și vopseluri. Când a încercat să-l facă și pe Alex să-și spună părerea, el s-a arătat enervat și dezinteresat, așa încât ea și-a asumat răspunderea, a mers mai departe și a comandat mobilierul de bucătărie care-i plăcea, fără să se consulte mai întâi cu el.

Alex s-a înfuriat, iar Amy a rămas contrariată: „Am încercat să te conving să te uiți la mostre împreună cu mine, iar tu mi-ai răspuns că toate arată la fel!“ De fapt, cred că lui Alex nu i-a convenit potopul de detalii la care l-a supus Amy.

(Dacă stau să mă gândesc bine, nu este întâmplător faptul că o mare parte dintre

fricțiunile apărute într-un cuplu au de-a face cu decorațiunile interioare. Adevărul este că au fost întreprinse cel puțin două studii — unul în Nepal, celălalt în Anglia —, care au arătat că femeile sunt capabile să numească mai multe culori decât bărbații. Există și o glumă, care circulă intens pe Internet, o listă de „reguli ale bărbaților pentru femei“ — și una dintre ele este: „Noi, bărbații, suntem ca Windowsul inventat de Microsoft. Nu recunoaștem decât 16 culori. Piersica este un fruct. La fel și pepenele. Habar n-avem ce este movul“.)

Dacă Alex nu a vrut să cântărească atent diferentele dintre cele zece modele aproape identice de gresie, nu înseamnă că el ar fi preferat pur și simplu să se spele pe mâini de tot ce presupunea renovarea bucătăriei. Și el și-ar fi dorit să aibă o contribuție oarecare la înfățișarea generală a uneia dintre cele mai importante încăperi din casa lor comună, dar nu a putut suporta nivelul de detaliere până la care s-a cufundat Amy.

Sfatul meu pentru Amy este ca altă dată să-l abordeze pe Alex cu un număr de alternative bine stabilite: gresie sau parchet, faianță galbenă sau albastră? Eu, personal, nu mă duc niciodată la vreunul dintre colegii mei bărbați cu vreo plângere sau o problemă, fără să-i

prezint, în același timp, cel puțin două soluții posibile. Cu prietenele mele femei, îmi face plăcere să răsucesc pe toate părțile un număr infinit de posibilități, dar am observat că bărbații oferă cele mai bune sfaturi și soluții când au de ales dintr-un număr limitat de opțiuni.

Traducere nefericită

Poate că dificultățile de înțelegere pe care le întâmpinăm atunci când vorbim unii cu alții au legătură cu felurile greșite în care analizăm informațiile primite.

Pacienta mea Sarah mi-a povestit o discuție pe care o avusese cu soțul ei, Bill, în timp ce completau împreună un formular de înscriere a fiului lor, Liam, într-un program pentru copii supradotați.

Pentru a ilustra una dintre calitățile extraordinare ale lui Liam, Sarah a început să relateze o anecdotă. Bill i-a tăiat vorba și i-a cerut să vină cu ceva „la obiect", ceea ce pentru el însemna să menționeze cumva calitatea respectivă într-o propoziție care să răspundă la cerințele formularului. Pe Sarah întreruperea a lezat-o, motiv pentru care Bill s-a enervat. Se înțelege de la sine că formularul de înscriere a rămas necompletat în seara aceea.

Situația aceasta este aproape un caz de manual. Sarah a răspuns la o întrebare

cu o povestioară; Bill nu căuta altceva decât drumul cel mai scurt dintre punctele A și B. Din cauza incapacității lor de a comunica așa cum ar fi trebuit, și unul, și celălalt au rămas lezați sau afectați, iar munca lor în echipă nu și-a atins scopul: formularul de înscriere nu a fost completat la timp.

Întotdeauna te simți umilit când cineva te întrerupe și nu găsești efectiv nicio scuză pentru așa ceva, oricât de presant ar fi un termen de predare sau cât de inoportună digresiunea. Asta ar trebui să învețe Bill să nu mai facă pe viitor.

Dar eu, după ce am mai făcut niște săpături, am aflat că pe Sarah nu întreruperea în sine o deranjase de fapt, ci interpretarea pe care ea însăși o dăduse acelei întreruperi: „Liam este și fiul lui, nu?! Ce poate fi mai interesant și mai important pentru el, decât să vorbim despre copilul nostru?!“

După părerea mea, Sarah a tras o concluzie greșită. Ea a crezut că refuzul lui Bill de a asculta anecdota ei trăda lipsa lui de interes față de Liam.

Personal, nu sunt foarte convinsă. La urma urmei, poate că Bill s-a manifestat în ceea ce el a considerat a fi interesul efectiv al lui Liam, și anume să termine de completat formularul. A fost brutal? Da. A fost lipsit de interes? Probabil că

nu. Dar, dat fiind modul în care a „tradus“ Sarah comportamentul soțului ei, bineînțeles că s-a simțit amenințată și lezată!

Suntem din ce în ce mai asemănători pe măsură ce înaintăm în vârstă

Nu vă faceți griji — nu e totul pierdut. În capitolul următor, intenționez să prezint câteva dintre strategiile despre care m-am convins că pot ajuta la depășirea obstacolelor ridicate între bărbați și femei de modurile diferite de a comunica ale celor două sexe. Cred cu tărie că putem învăța să vorbim și să ne ascultăm unii pe alții mai eficient, că avem multe lucruri de învățat unii de la alții, care ne vor ajuta să comunicăm mai bine cu toată lumea în cursul vieții.

Unul dintre cele mai încurajatoare lucruri pe care le-am citit până acum despre modurile diferite în care știm să ascultăm este faptul că aceste diferențe se reduc pe măsură ce înaintăm în vârstă. De exemplu, în studiul despre persoanele în vârstă menționat mai devreme, chiar dacă femeile resimțeau emoții mai puternice decât bărbații atunci când își aminteau experiențe

dificile pe care le trăiseră mai demult, cercetătorii au observat că numărul expresiilor faciale arborate de femei nu diferea substanțial de numărul celor folosite de bărbați. Afirm cu toată convingerea că, dacă studiul ar fi avut în vedere persoane mai tinere, diferențele respective ar fi fost mai numeroase. Rămâne de stabilit cu altă ocazie dacă acest lucru înseamnă că femeile mai în vârstă utilizează mai puține expresii faciale decât cele mai tinere sau dacă bărbații mai în vârstă recurg mai frecvent la mimica feței decât bărbații mai tineri. Eu reținde aici că bărbații și femeile ajung să semene tot mai mult unii cu alții în acest sens, pe măsură ce înaintează în vârstă.

Îmi place să cred că această compatibilitate crescândă se datorează nu numai modificărilor fiziologice care intervin, cu timpul, în organismele noastre, ci și faptului că, în cursul anilor petrecuți împreună, învățăm permanent unii de la alții, motiv pentru care ajungem să semănăm din ce în ce mai mult. Desigur, unul dintre efectele secundare benefice ale faptului că începem să comunicăm mai bine este și acesta: ne dăm seama că dificultățile noastre de comunicare nu sunt bătute în cuie. Putem spune lucrurile în alte feluri și putem alege mai bine momentele în care

le spunem; putem fi mai atenți la reacția partenerilor noștri de viață, în așa fel, încât să ne cizelăm din ce în ce mai mult modurile în care-i abordăm. Dacă înțelegem mai bine diferențele dintre noi, putem găsi căile potrivite pentru a le ocoli, utilizând tactici precum cele prezentate în capitolul următor. Ceea ce sper eu este că, dacă lucrurile acestea ni se revelează mai devreme în viață, avem ocazia să ne scutim și pe noi înșine, și pe partenerii noștri de o mulțime de suferințe.

4

LEGILE MARIANNEI LEGATO PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA COMUNICĂRII ÎNTRE SEXE

În capitolul precedent, am vorbit despre felul în care se manifestă diferențele dintre bărbați și femei — ba chiar despre cum pot fi exacerbate — pornind de la modurile diferite în care comunicăm unii cu alții. Un lucru rămâne în mod constant valabil, indiferent de situația care ne face să ne confruntăm cu partenerii noștri: comunicarea reprezintă moneda curentă a oricărei relații interumane, așa încât fiecare poate câștiga enorm, dacă se străduiește să îmbunătățească fluxul de informații între el însuși și persoana de alături. Un prim pas obligatoriu este găsirea unei *lingua franca*, a unui limbaj comun la care putem recurge atunci când se dovedește necesar să facem schimb de informații unii cu ceilalți.

În paginile următoare, se găsesc mai multe strategii care mi se par utile atunci

când vrei să spui unui bărbat ceva ce îți dorești cu adevărat ca el să și audă.

Anunță-l dinainte

Bărbaților le vine mai greu decât femeilor să asculte ceva cu atenție. Drept care, am ajuns la concluzia că este util să anunți un bărbat dinainte că ai de gând să-i spui ceva ce chiar îți dorești ca el să audă — adică să-l anunți că i se pregătește ceva! Dacă simți nevoia să porți o discuție serioasă cu partenerul tău, cere-i să te asculte și anunță-l (cu amabilitate, fără reproșuri) că urmează, vorba prietenei mele Leslie, o discuție de genul „uită-te la mine când vorbesc cu tine“.

Roagă-l să te ajute

Partenerii noștri de viață nu sunt obligați să ne servească nouă, femeilor, drept cutii de rezonanță. Vorba unui actor care-i spunea odată nevestei lui: „Ăsta-i un serviciu pe care ți-l fac pe gratis“. Există aici o sămânță de adevăr. Simplul fapt de a împărți același pat nu presupune și obligația de a asculta ce are de spus persoana de lângă tine, cu toate că relația poate deveni mult mai bună în felul acesta. Și atunci, de dragul respectului față de partener, ce te costă să-l rogi politicos să te asculte: „Aș vrea să-mi spui și mie ce crezi despre cutare

situație apărută la mine la serviciu“. Vei rămâne surprinsă de câtă atenție poți căpăta în schimbul acestei mărunte manifestări de politețe.

Alege-ți un moment care vă convine și unuia,
și celuilalt

Nici măcar copiii mei nu mă trezesc din somn la ora 3 dimineața ca să-mi spună ce-i preocupă sau nemulțumește. Nu-i vorba că n-ar fi bine-veniți, dar ei știu că trebuie să-mi respecte odihna și că au mai multe șanse să obțină atenția mea deplină (precum și cele mai bune vorbe de consolare și sfaturi pe care le-aș putea avea pentru ei), dacă așteaptă până după micul-dejun. Dacă nu te aștepți — sau, și mai rău, dacă nu pretinzi — ca partenerul de viață să ți se dăruiască necondiționat, ai mai multe șanse să obții ceea ce îți dorești cu adevărat de la el.

De fiecare dată când mă sună, prietenul meu John mă întreabă dacă am timp să stau de vorbă cu el. Dacă îi răspund că nu am, nu se simte niciodată jignit, ci mă întreabă când ar fi momentul potrivit să-mi telefoneze din nou și mă sună când îi spun eu. Acest mic joc al lui are un efect miraculos: eu nu mă ascund niciodată în spatele robotului telefonic dacă mă sună

el, fiindcă știu că nu se așteaptă de la mine să-i stau oricând la dispoziție și să-i acord toată atenția de care sunt capabilă. Dat fiind că John nu se așteaptă la fapte eroice de atenție, empatie și înțelegere desăvârșită din partea mea, în orice moment, îmi face mare plăcere să-i ofer atât cât pot și când pot. Presupun că și pe soția lui o tratează cu la fel de multă politețe și că acesta este unul dintre motivele pentru care căsnicia lor durează de atât timp și merge așa bine.

Nu încerca să concurezi cu distracțiile sau cu preocupările care-i distrag atenția

Se știe că bărbații nu fac mai multe lucruri deodată, cum fac femeile. Dacă te lansezi într-o discuție în timp ce el se uită la televizor, își citește ziarele sau se joacă la computer, mai mult ca sigur că nu vei reuși să-i captezi întreaga atenție. Nu la fel se întâmplă, de obicei, cu femeile, mai ales cu cele ocupate, la care am observat că se manifestă o tendință opusă. Unele dintre cele mai fructuoase și mai satisfăcătoare discuții pe care le-am avut cu fiica mea s-au desfășurat în timp ce amândouă aveam, altminteri, mâinile ocupate — de pildă, în timp ce

făceam curățenie după câte o cină festivă de vacanță. (De aceea, probabil, serile de clacă, în care femeile din generațiile trecute se adunau să brodeze împreună la câte o cuvertură, se dovedeau niște ocazii sociale foarte plăcute.) Pe de altă parte, am observat că discuțiile — și confidențele — cu fiul meu se desfășoară mai bine în ambele sensuri atunci când nu există nicio altă activitate care să ne distragă atenția.

Uneori, acțiunile care distrag atenția fac dificil purtatul unui anumit tip de conversație fie la domiciliu, fie, dacă este vorba de un coleg, la serviciu. Dacă se întâmplă așa, conlocutorii trebuie să-și schimbe locul: faceți o plimbare sau mergeți să luați masa ori să beți ceva în altă parte.

Schimbatul peisajului poate fi soluția cea mai bună. Prietenii mei britanici îmi spun că multe dintre discuțiile de substanță din căsniciile lor se desfășoară după cină, la o băutură oarecare în localul din colțul străzii sau pe drumul de acolo către casă.

Deschide discuția în mod constructiv

O pacientă mi-a povestit recent despre o încercare eșuată de a-și îmbunătăți comunicarea cu soțul. Femeia a deschis subiectul spunându-i soțului: „Te-ai

obișnuit să nu mă asculți niciodată, așa că am de gând să aplic anumite strategii cu care sper să reușesc să-ți captez atenția“. Nici nu mai trebuie spus că o asemenea abordare a fost primită cu răceală.

Când am stat eu însămi de vorbă cu ea, am sfătuit-o să încerce o altă abordare a subiectului, ceva de felul următor: „Există o problemă persistentă în relația dintre noi, pe care cred c-o putem rezolva împreună, și aș vrea să stau de vorbă cu tine despre cum ar fi mai bine să procedăm“, și abia apoi să-i explice despre ce e vorba.

Metoda a functionat. Sotul ei s-a arătat bucuros s-o asculte, dacă a văzut că i se cerea părerea politicos, și nu că era mai întâi criticat și apoi somat să se exprime.

Dacă vrei ceva, cere

Toată lumea are tendința — mai ales bărbații — să vrea să rezolve orice problemă de îndată ce aceasta s-a ivit. Din păcate, nu întotdeauna soluția problemei este cea pe care o căutăm. Uneori, nu vrem altceva decât să mai eliberăm o parte din presiunea emoțională sau să răsucim pe toate fețele mai multe soluții posibile, ca să vedem care dintre ele ni se pare cea mai rezonabilă. Iar alteori suntem pur și

simplu în căutare de ajutor. *Spune-i partenerului tău de viață exact ce vrei încă de la începutul discuției. În felul acesta, îl ajuți să reacționeze așa cum tu însăți speri că va reacționa.* Spune-i, de exemplu: „Există mai multe modalități diferite de a rezolva cutare problemă; te rog să asculți câteva dintre soluțiile posibile, așa cum le văd eu“. Dacă se întâmplă să nu-ți vină în minte nicio soluție de ieșire din impas, întreabă-l pe el cum ar proceda. În ambele situații, sunt toate șansele să primești răspunsul de care ai nevoie.

Spune ce ai pe suflet

Se știe că bărbaților le vine mai greu să decodifice semnalele nonverbale, mai ales pe cele de pe chipurile femeilor. Din păcate, femeile au tendința de a folosi o mulțime de semnale nonverbale în comunicare, ceea ce poate conduce la o situație deosebit de frustrantă pentru ambele părți. Femeia are impresia că dorințele ei sunt ignorate, în timp ce bărbatul se simte exasperat de subtilitatea aluziilor ei.

Așa încât, spune tot ce gândești — și anume, spune *cu voce tare*! Eu, una, am observat că este mult mai util să pun în cuvinte ceea ce simt, chiar și atunci când semnalele pe care le transmit mi se par

mie însămi limpezi ca lumina zilei. Dacă spui: „Astăzi chiar c-am avut o zi proastă“, obții mult mai mult decât dacă arborezi doar o privire de câine bătut. Și, în loc să arunci o privire rănită sau plină de reproșuri unui bărbat care ți-a spus cine-știe-ce vorbe jignitoare, încearcă să *spui* și tu ceva de genul: „Vorbele astea nu le meritam. Tu chiar crezi ce spui?!“ De cele mai multe ori, vei avea parte de o privire cu totul surprinsă — o dovadă în plus că bărbatul respectiv nu-ți nesocotește sensibilitățile, ci pur și simplu nu e conștient de ele.

Nu știu cum să subliniez mai apăsat importanța faptului de a te face bine înțeleasă — și anume *verbal* — atunci când îți dorești ceva sau când există ceva care te deranjează. Dacă bărbatul te întreabă ce s-a întâmplat, iar tu îi răspunzi „Nimic“, ai toate șansele să te creadă pe cuvânt. Un asemenea răspuns este o modalitate de a pune capăt unei discuții — ca și cum ai acoperi cu un cearșaf problema care te frământă. Ceea ce nu înseamnă că lui nu-i pasă; ba chiar, se poate foarte bine să însemne exact pe dos. Când sunt supărați, bărbații au tendința să se închidă în ei înșiși; prin urmare, riști să-ți respecte îndemnul implicit și să te lase în pace, ca să te închizi în tine la fel ca ei.

Ce fel de mesaj vrem să transmitem, de fapt, când spunem că nu s-a întâmplat nimic, deși este limpede că s-a întâmplat ceva?! O posibilă interpretare m-a lăsat fără replică, după o zi obositoare de ședințe cu pacienții, când am încercat s-o țin pe fiica mea la distanță, iar ea mi-a replicat: „Nu asta vrei să spui, că nu s-a întâmplat nimic. Vrei să spui de fapt că *eu* nu te pot ajuta cu nimic“. Avea dreptate. Lăsându-mă dominată de propria mea tulburare sufletească, o respinsesem și pe ea în mod inconștient, ca și cum ar fi fost un alt motiv de iritare — și făcusem acest lucru mult mai brutal (și mai nedrept) decât avusesem intenția. Și chiar dacă fiica mea nu este doctor, faptul că am stat de vorbă cu ea, în seara aceea, despre complicațiile unui caz deosebit de iritant mi-a fost de un nesperat ajutor.

Dacă într-adevăr nu poți vorbi despre un anumit lucru atunci când vine vorba despre el, tot așa, este mai bine să spui ceva de genul: „Uite, am primit chiar acum niște vești foarte proaste, dar sunt mult prea tulburată de ce am aflat, ca să pot vorbi despre asta în momentul de față. O să te rog să mă consolezi și să-mi dai un sfat mai târziu. Ești de acord să stăm de vorbă diseară, în timpul mesei?“

Punând problema în felul acesta, sunt convinsă că vei observa o substanțială diferență calitativă în privința comunicării cu partenerul tău de viață (asta imediat), precum și o serie de avantaje pe termen lung. Comunicarea cu o persoană care spune tot ce gândește și nu are nimic de ascuns creează sentimente puternice de apropiere și siguranță. După o vreme, partenerul de viață începe să se arate încrezător în faptul că tot ce îi spui chiar gândești și lasă garda jos, pentru că nu-și mai face griji că a omis ori a înțeles greșit cine-știe-ce.

Vorbeam mai devreme de prietenul meu John, cel care mă întreabă dacă am timp să stau de vorbă cu el atunci când îmi telefonează. În același timp, el îmi face mie un imens serviciu prin faptul că-mi *spune* că vrea să-i acord întreaga mea atenție în acele rare momente când mă sună. Niciodată nu trebuie să-mi fac griji dacă i-am receptat corect tonul vocii, - pentru că el comunică verbal cu mine într-un mod pe care mă pot baza. Și din acest motiv mă bucur de fiecare dată când îi aud glasul la celălalt capăt al firului.

Unele femei îmi spun: „Aș vrea să nu fiu nevoită să-l rog eu să scoată farfuriile din spălătorul de vase. Aș vrea să-și dea

el singur seama că sunt obosită și să se ofere să facă treaba asta!“ Sigur că este minunat când partenerii noștri de viață ne anticipează dorințele și se opresc dintr-ale lor, pentru a ne face nouă vreo bucurie oarecare — chiar dacă este vorba de un gest simplu, cum ar fi o ceașcă de cafea făcută din proprie inițiativă. Dar, dacă așteptăm asemenea gesturi fără să ne obosim măcar să ne facem cunoscute dorințele, este ca și cum am instala o capcană.

Este mult mai eficient să cerem, dacă ne dorim sau așteptăm să obținem ceva din partea persoanei iubite, decât să adoptăm poziția pe care eu, personal, o numesc negativism global: „Niciodată nu m-asculți, când vorbesc cu tine“ sau „Nu-ți pasă de ce simt eu“. Oricât de ispititor ni s-ar părea să lansăm o asemenea acuzație, ea nu face nimic altceva decât să-i creeze persoanei acuzate sentimentul că nu are nicio șansă de reușită, indiferent de eforturile pe care le-ar face. Și ție, și partenerului tău v-ar veni mult mai ușor dacă i-ai cere, pur și simplu, să scoată farfuriile din spălătorul de vase.

Adaptează-ți mesajul

Bărbații și femeile se dovedesc interesați de subiecte diferite, ceea ce poate

genera conflicte, din cauza felului în care vorbesc unii cu alții. Unul dintre primele lucruri pe care le putem face pentru a contracara această diferență este să ne asigurăm că mesajul pe care-l transmitem se potrivește receptorului căruia i se adresează. Cititoarele mele știu foarte bine la ce mă refer, pentru că noi, femeile, atunci când stăm de vorbă între noi, chiar așa procedăm.

De exemplu, eu însămi pot foarte bine să comentez pe marginea croielii unui pardesiu nou sau a imprimeului unei eșarfe de mătase, dar nu-mi exprim aceste opinii de față cu prietena mea Anne, pentru că știu că pe ea n-o interesează câtuși de puțin moda. În schimb, Anne nu-mi împărtășește mie, decât în termeni foarte generali, entuziasmul ei legat de opțiunile de sporire a capacității computerului, dovedind că-mi respectă, în acest fel, lipsa de pasiune față de subiectul cu pricina. Putem vorbim însă amândouă, la nesfârșit și spre marea satisfacție a amândurora, despre cărți. Anne și cu mine suntem interesate de lucruri diferite, dar am reușit să ajungem la un numitor comun în privința conversației.

Multe relații între bărbați și femei se pot bucura de aceeași sensibilitate. De ce să nu ne tratăm și partenerii de viață cu

aceeași politețe cu care ne tratăm prietenii, axând conversația pe subiecte de interes comun? În timp ce scriu paginile de față, pe lista celor mai bine vândute cărți întocmită de ziarul *The New York Times* figurează o carte de sfaturi privind comunicarea directă în relațiile interumane, intitulată *Pur și simplu nu-i chiar foarte înnebunit după tine*. Parafrazând acest titlu (și realitatea la care se referă el), eu le spun femeilor care încearcă să-și determine soții să joace rolul ce le revine în mica piesă de teatru care este o conversație: „Poate că pur și simplu nu-l interesează ce ai tu de spus!"

Același lucru este valabil, desigur, și - pentru bărbați. Unul dintre colegii mei mi-a povestit despre o punte de comunicare pe care a stabilit-o cu soția lui. De la personalul spitalului în care lucrează și până la pacienți, el vine zilnic în contact cu mii de oameni, în timp ce soția lui stă acasă doar cu copiii. „De fiecare dată mă întreba ce mai era pe la spital — îmi explica el — și niciodată nu era mulțumită de ceea ce-i povesteam, despre cheltuielile pentru operații și estimările pentru sfârșitul de an. Cu timpul, mi-am dat seama că ar fi vrut să audă de la mine povestioare — pacienți irascibili, cazuri medicale interesante, bârfe legate de colegi. Așa încât acum

îmi fac mereu note mentale în cursul zilei, să nu uit detaliile pe care cred că soția mea ar vrea să le audă mai târziu, și i le povestesc seara. E ca și cum i-aș duce flori!“

Asigurându-se că-i relatează soției genul de lucruri pe care ea își dorește să le audă, colegul meu îmbunătățește starea de comunicare în căsnicia lui și-i oferă soției un mini-rezumat al acelei părți a zilei când nu se găsește alături de ea. Pe soție n-o interesa balanța de venituri și cheltuieli a spitalului; ceea ce căuta ea era să-și facă o imagine mai elocventă asupra vieții interioare și a stării afective a soțului. Așa încât, probabil că nici măcar poveștile cu pacienții dificili n-o atrăgeau, ci voia să audă cum se descurcase soțul ei cu pacienții respectivi și cu ce impresii rămăsese după interacțiunea cu ei.

Așadar, unul dintre modurile în care ne putem îmbunătăți comunicarea cu celălalt sex este să ne adaptăm mesajul conversației în funcție de ascultător — așa cum procedez eu cu prietena mea Anne.

Rămâi la lucruri simple

Există, bineînțeles, o diferență concretă între felul în care vorbim cu prietenele noastre și felul în care vorbim cu soții

noștri — trebuie să existe. Eu nu *trebuie* să merg la cumpărături cu Anne, dar ambii membri ai unui cuplu sunt implicați și interesați de chestiuni domestice precum creșterea copiilor, organizarea locuinței pentru ei înșiși și - pentru progeniturile lor și modul în care urmează să-și cheltuiască banii. La urma urmei, este vorba de un parteneriat, așa încât uneori este necesar să aruncăm o punte peste golul care ne desparte, utilizând un limbaj comun.

În cele mai multe cazuri, bărbații și femeile se înțeleg între ei, dar eu am descoperit că, atunci când mă străduiesc să folosesc un limbaj ușor de înțeles pentru bărbați, mesajul pe care vreau să-l transmit ajunge mai bine până la ei. Din experiența mea, pot să spun că merită din plin, la fel cum merită să înveți orice altă limbă. Franceza mea perfect școlărească poate că nu-i va suna niciodată cu adevărat „franțuzește“ unui parizian, dar faptul că o exersez mă ajută infinit mai mult să-mi petrec o vacanță plăcută la Paris, decât dacă aș citi după pronunția fonetică dintr-un ghid de conversație. Plus că vizita e cu atât mai fructuoasă, cu cât am ocazia să-mi îmbunătățesc vocabularul.

Să dau și un alt exemplu, legat de prietenia dintre femei. O colegă de-a

mea lucrează de acasă. După tonul pe care-mi spune „Alo!“ la telefon, am ajuns deja să pot deduce dacă se află în toiul lucrului la vreun proiect oarecare sau dacă pur și simplu scotea farfuriile din spălătorul de vase. Dacă o simt ocupată, iar eu trebuie neapărat să-i pun o întrebare, trec direct la subiect. În schimb, dacă mi se pare că ar avea puțin timp să stăm de vorbă, îmi conduc conversația în alt mod: o întreb despre familia ei sau despre vreo cunoștință comună, aduc vorba despre vreo carte sau vreun spectacol care m-a făcut să mă gândesc la ea, sau îi povestesc despre vreun pacient comun. Cu cei mai mulți bărbați vorbesc așa cum vorbesc cu prietena mea când este ocupată. Iată cum puteți proceda la rândul vostru:

— spuneți ce aveți de spus într-un mod simplu, declarativ și ordonat; dacă vreți să obțineți ceva, explicați limpede și simplu ce anume;

— nu înveliți lucrurile în poleială, nu vă ilustrați punctele de vedere cu anecdote, nu folosiți nici măcar adjective superflue; un poet pe care l-am cunoscut mai demult spunea că-și închipuia că fiecare cuvânt scris îl costa câte
20 de dolari; am ajuns la concluzia că acesta poate fi un argument util de

autocenzură în discuțiile mele cu bărbații.

Rezumă-te la chestiunea în discuție

Câte dintre certurile pe care le avem cu iubiții sau cu soții noștri nu deviază de la chestiunea în discuție?! Odată ce te enervezi, e ușor să-ți aduci aminte de toate resentimentele pe care le-ai acumulat în cursul relației respective și-ți trebuie o mare putere de autocontrol ca să nu te apuci să dezgropi acuzații vechi, chiar și unele care nu au nimic de-a face cu motivul inițial de la care a scăpărat cearta.

Lucrul acesta poate răsturna totul cu fundul în sus în relațiile noastre interumane. Îmi dau seama că este mai ușor de spus decât de făcut, când vine vorba să-ți reprimi amintirea — și efectul — unei dispute sau a unei deziluzii mai vechi, dar eu vă sfătuiesc să încercați, când vă certați, să vă limitați discuția la incidentul care a provocat-o în mod nemijlocit.

O fi adevărat că soțul și-a aranjat să joace golf de Ziua Femeii anul trecut, dar acel gest nedelicat nu are nicio legătură cu faptul că iarăși a uitat să-și facă timp să plătească facturile casei. Așa că subiectul reprezentat de partida de golf de demult nu trebuie evocat în cursul

discuției despre neplata facturilor. Dacă reușiți să vă limitați pretențiile și să-i cereți să spună măcar dinainte că nu se va putea achita de sarcinile casnice pe care și le-a asumat, fiți sigură că soțul chiar va *auzi* cele ce-i spuneți pe această temă, în loc să se prefacă surd, așa cum va proceda în cazul în care dezgropați lucruri pe care el nu le mai poate schimba.

Crezi ce ți se spune

Am rămas fără replică atunci când o prietenă a fiicei mele mi-a povestit prima ei „discuție serioasă“ cu bărbatul de care se legase. Acesta îi spusese verde în față că prioritățile lui în viață erau copiii din precedenta căsnicie și noua afacere pe care o pornise. Alăturarea celor două preocupări presupunea că nu avea nici prea mult timp, nici prea multă energie de acordat unei relații serioase. De fapt, avusese recent alte două relații care eșuaseră fiindcă el nu reușise să le acorde partenerelor timpul și atenția pe care le meritau.

Nu-mi venea să cred când o auzeam pe fata aceea, altminteri inteligentă, care-și spunea povestea și para fiecare scuză a bărbatului respectiv cu o reinterpretare proprie. Intenționa să se arunce cu capul înainte într-o poveste de dragoste cu el,

în ciuda avertismentului pe care el i-l servise pe tavă cu prima ocazie care i se ivise. Nimeni n-a fost surprins — poate doar ea însăși — de vestea că legătura lor s-a destrămat după numai cinci luni, nenumărate întâlniri ratate și promisiuni încălcate. El îi spusese tot ce trebuia să știe încă de la bun început, dar ea auzise altceva, pentru că voise să audă altceva.

Încheie discuția înainte să se încheie de la sine

O altă sursă de conflict între cele două sexe o reprezintă diferența între punctele de vedere ale fiecăruia pe următoarea temă: când trebuie să se *sfârsească* o discuție. Dat fiind faptul că femeile se pricep mai bine să interpreteze expresiile faciale și limbajul trupului, ele își pot da seama dacă și când s-a plictisit ori și-a pierdut răbdarea partenerul lor de discuție, poate chiar înainte ca el însuși să devină conștient de acest lucru. Poate că ea abia s-a încălzit, dar, dacă observă semnele cu pricina, este mai bine să renunțe. Nimeni nu este în formă când e obosit, plus că bărbații par să aibă mai puțină energie pentru conversație decât femeile. Dacă femeia mai are ceva de spus, își poate întreba partenerul dacă este de acord să continue discuția în alt moment. Uneori, câteva discuții mai scurte sunt mai utile -

pentru a obține ce aveai de obținut, decât maratonul de vorbă la care te poți lansa cu o altă femeie — dar cu rezultate mult mai satisfăcătoare.

Atât. Stop. Taci.

Dintre toate certurile pe care le-am avut cu partenerii mei de-a lungul anilor, una mi se pare demnă de reținut. I-am spus absolut tot ce avusesem de spus, limpede și la obiect, și de îndată ce am terminat, m-am întors cu spatele și m-am dus la culcare. S-a dovedit a fi o tehnică extraordinar de eficientă. A doua zi, am observat că obținusem tot ce-mi propusesem să obțin.

Din păcate, n-am mai reușit nici măcar o singură dată să repet victoria aceea. De ce am procedat așa bine în seara cu pricina? Pentru că în ziua respectivă, ceva mai devreme, suferisem o mică operație și luasem un antinevralgic chiar atunci, înainte de ceartă. În mod obișnuit, certurile cu acel bărbat reușeau să mă scoată din sărite, iar motivul de ceartă era unul foarte „serios“ pentru mine. Dar, în situația dată, medicamentul îmi potolise centrii anxietății din creier, care lucrează, de regulă, cu toate motoarele turate, așa încât eu am reușit să-mi exprim punctul de vedere sub forma unor gloanțe foarte bine țintite, de

parcă aș fi ținut o conferință pornind de la niște diagrame prestabilite.

Amintirea strălucită a acelei dispute m-a urmărit în toate certurile pe care le-am avut de atunci încoace, iar acum o împărtășesc și cititorilor mei. Învățătura pe care am tras-o de aici este următoarea: spuneți-vă punctul de vedere cât puteți de simplu și precis, apoi opriți-vă. Încetați să mai vorbiți, încetați să mai gândiți, încetați să mai încercați să obțineți un răspuns. Opriți-vă și gata.

Trage o concluzie

Știind cele ce știm în legătură cu modurile diferite în care își amintesc bărbații și femeile, putem adopta o serie de tactici care să ne ajute să obținem ce dorim unul de la altul, mai ales când este vorba de o neînțelegere.

De exemplu, după o ceartă, mi se pare foarte util să rezum tot ce am vrut să spun într-un fel de declarație finală, de genul: „Eu mă străduiesc să mă port frumos cu rudele tale și să fiu alături de tine când au nevoie de noi, pentru că știu cât ții la familia ta. Așa că te rog să mă ajuți și tu cu ai mei. Nu numai că s-ar bucura, dar și pentru mine ar fi cu adevărat bine-venit ajutorul tău“. Adoptați o atitudine pozitivă și nu vă

transformați cererea sau propunerea într-un nou reproș. Dacă reușiți să faceți un asemenea efort de autocenzură, încât să reduceți minute în șir de controversă la una sau două fraze scurte și ușor de reținut, vă sporiți șansele ca discuția respectivă să rămână proaspătă în memoria celor implicați.

Vorbește cu un prieten sau o prietenă

Din discuțiile pe care le port cu pacienții mei în legătură cu comunicarea din căsniciile lor, singurătatea reiese a fi numitorul comun tulburător. Adevărul este că unul dintre cele mai socante lucruri pe care mi le-a spus vreodată o pacientă despre căsnicia ei pe cale de a eșua a fost următorul: „Mă simt mai singură când sunt cu el, decât atunci când sunt singură“. Ecouri ale acestui sentiment de însingurare răsună ori de câte ori o femeie îmi spune: „Parcă nici nu-l interesează“; sau: „Niciodată nu e dispus să-mi prezinte lucrurile amănunțit“; sau: „Eu nu vreau decât să-mi vărs năduful legat de șeful de la birou, iar prietenul meu se încăpățânează să mă învețe cum să procedez în situațiile despre care îi povestesc“.

Atunci când vrei să împărtășești ceva cuiva care nu se arată interesat, te simți,

prin definiție, singur. Dacă Anne cea ignorantă în materie de modă ar fi singura mea prietenă, m-aș simți foarte lezată de lipsa ei de interes față de noua mea garderobă. Din fericire, există mai multe persoane de care sunt sigură că se dau în vânt, la fel de tare ca și mine, după cel mai grozav pulover de cașmir, așa încât nu simt nevoia să văd mutra plictisită la culme a lui Anne.

Oare nu de aceea avem mai mulți prieteni, și nu numai unul singur? Ellen o fi ea femeie deșteaptă, dar nu știe ce înseamnă răbdarea atunci când ai nevoie de un ajutor sau de un sfat de la ea; Alison se bucură întotdeauna să stea de vorbă cu tine dacă o suni așteptând de la ea să te consoleze ori să te sprijine, în schimb nu-i place să iasă din casă și să facă lucrurile care-ți plac ție.

Fără a adopta o poziție prea machiavelică, omul are nevoie de lucruri diferite de la persoane diferite în momente diferite. Dacă în viața ta există o mulțime de lume, poți să găsești oricând marfa de care ai nevoie la furnizorul potrivit. Adevărul este acesta: am descoperit că, dacă mă „folosesc“ de prietenele mele în sensul în care ele mă pot realmente ajuta, le protejez și pe ele de sentimentul de frustrare care poate apărea dacă le cer ceva ce ele nu pot

(sau le deranjează) să-mi ofere. Dacă eu vreau să iau parte la nu-știu-ce eveniment monden, de ce s-o fac nefericită pe Alison târând-o după mine sau stricându-i cina liniștită de acasă, când aș putea să propun același lucru cuiva care s-ar bucura cu adevărat să-și petreacă seara într-un loc elegant, alături de mine?!

Pare logic, și totuși oamenii mă surprind adeseori cu așteptările fantastice pe care și le pun în relațiile lor afective. Nu poți aștepta chiar totul din partea unui prieten, drept care, nu este oare exagerat să te aștepți — cu foarte rare excepții — ca o singură persoană să-ți satisfacă *toate* dorințele, chiar dacă ai o relație aparte cu persoana respectivă?

Se pare că există o bază evolutivă foarte solidă a prieteniei, mai ales a prieteniei dintre femei. Dar, lăsând la o parte biologia, cred că prieteniile din afara cuplului reprezintă unul dintre cele mai bune suplimente psihologice — și conjugale — care se găsesc pe piață. Iată de ce mie mi se pare de-a dreptul tragic faptul că o femeie își lasă prieteniile să se ofilească atunci când se leagă mai serios de un bărbat. Nu numai relațiile respective au de suferit, ci și relația amoroasă dintre cei doi, în sensul

(chiar mai important) stabilității lor afective și sentimentului lor de echilibru.

Cine se simte singur într-o căsnicie altminteri reușită ar trebui să se gândească la un debușeu mai receptiv - pentru tot ce are arzător de spus. Eu îmi îndemn pacienții să se înscrie într-o asociație profesională, într-un comitet de întrajutorare sau pur și simplu să-și reînnoade legăturile cu foștii colegi de școală: „Dacă prietenul tău nu se arată interesat, caută pe cineva care să se arate“. Una dintre pacientele mele a procedat exact așa. Ea lucrează într-o bancă de investiții și este una dintre puținele femei tinere din întreaga firmă. Partidele săptămânale de poker, exclusiv feminine, sunt singurele care reușesc s-o facă să plece de la birou înainte de ora 9 seara. Sentimentul de camaraderie și sprijin reciproc pe care-l capătă la masa de joc, alături de alte femei de carieră ca și ea, i se pare un fel de „linie a vieții“.

Nu atât subiectul discuției lor contează — deși mie, personal, mi-ar plăcea să le aud pe femeile acelea tocându-și mărunt șefii irascibili, clienții recalcitranți și puștii de trei ani, încăpățânați, de acasă —, cât sentimentul că nu sunt singure și că au ocazia să stea de vorbă într-un fel în care nu stau de vorbă cu bărbații cu care își

împart viața. Pacienta mea are o relație minunată cu soțul ei, cu care poartă discuții aprinse despre orice. Dar i se pare că acele două ore de frecat cărțile împreună cu alte femei la fel ca ea îi ating un punct sensibil pe care soțul nici gând să-l găsească măcar!

E bine de ținut minte că, atunci când stai de vorbă cu un prieten, nu trebuie neapărat să-ți găsești în el sau în ea sufletul pereche, ci doar o persoană care trece prin aceleași lucruri ca și tine și cu care îți face plăcere să te afli în aceeași cameră. Nu puține tinere mame s-au trezit stând la câte o masă, într-un local, alături de alte femei cu care nu ar fi avut ocazia să se împrietenească în urmă cu un an. Ritmurile asemănătoare ale vieții de zi cu zi și plăcerea conversației despre alăptatul copiilor sau despre un anume articol din ziar face posibilă o prietenie altminteri destul de puțin probabilă — dar este și de natură să le sporească sentimentul de mulțumire cu care rămân după ce ajung din nou să stea de vorbă cu partenerii lor de viață.

*

Și un ultim sfat? Aveți răbdare. Strategiile acestea funcționează, indiferent de faza în care se află relația voastră, fie că vă aflați încă la primele

adieri ale iubirii, fie că v-ați hotărât să vă implicați și mai serios în relația pe care o aveți — așa cum se va vedea în capitolul următor. Dar, indiferent dacă sunteți la prima „discuție serioasă“ sau la cea cu numărul 4 000, nu uitați că ameliorarea comunicării între sexe este un proces îndelungat, care însă merită suportat, având în vedere satisfacțiile pe care vi le poate aduce.

5

VREI SĂ NE CĂSĂTORIM? Implicarea (la bine și la rău)

Întotdeauna mi-au plăcut bărbații. Îmi place felul cum se simt la pipăit, la gust, felul cum miros — și, mai mult decât orice altceva, îmi place felul cum gândesc. Școala de medicină a reprezentat o vastă grădină de camaraderie și amiciție, în care bărbați de toate staturile și aspectele ne-au învățat și ne-au ghidat pașii mie și colegilor mei (majoritatea bărbați). Acolo eram cu toții membri ai unei frății privilegiate, în care desăvârșirea profesională era cuvântul de ordine, în care am legat prietenii asezonate cu simțul umorului și cu o stare de adevărată, de fremătătoare emulație intelectuală, fiindcă stăpâneam informații complexe și rezolvam orice problemă cu o logică neobosită. Bărbații alături de care am învățat și lucrat au făcut în așa fel, încât tot acest proces de educație să-mi placă la nebunie și m-au

învățat o lecție pe care n-am uitat-o de atunci încoace: că pot fi niște prieteni minunați.

Dar, în momentul în care am demarat o relație personală, de ordin romantic sau sexual, cu oricare dintre ei, totul s-a schimbat. Nici n-a apucat bine să se consume prima adiere de iubire, că m-am și simțit însingurată; ceea ce mi se părea mie important în intimitate partenerul meu parcă ocolea într-adins. Oricât de mult m-aș fi simțit până atunci satisfăcută, acceptată, înțeleasă — toate sentimentele de felul acesta se evaporau, ca și cum n-ar fi fost. Raporturile firești pe care le avusesem cu prietenii mei nu se regăseau deloc în aceste relații care îmi creau o insatisfacție din ce în ce mai mare.

Lucrurile mergeau din rău în mai rău, pe măsură ce creștea gradul de implicare în relațiile cu pricina! Am început să cred că prieteniile mele, extrem de rodnice, mustind de tot ceea ce făcea foarte plăcută viața mea profesională, se dovedeau mult mai reușite decât poveștile de amor. Și nu eram singura: multe prietene, în ciuda tentativelor aparent încununate de succes de a-și găsi câte un partener, mi se destăinuiau că relațiile lor nu erau, de fapt, câtuși de puțin așa cum păreau a fi.

Mă bucur să afirm că am devenit mai pricepută în a-mi negocia relațiile cu bărbații față de anii petrecuți în școala de medicină și că de atunci încoace am avut parte de multe raporturi și relații pline de satisfacții, chiar dacă și astăzi mă mai lupt cu tensiunile respective. De la pacientele care trec prin cabinetul meu și de la studentele cărora acum le predau, eu știu că nici pentru generațiile noi lucrurile nu sunt diferite sau mai ușoare.

Putem noi oare, ca femei, să obținem tot ce ne dorim dintr-o relație sau de la iubiții noștri, pe care-i adorăm? Ori poate că există un motiv întemeiat pentru care toate basmele se încheie odată cu primul sărut? Oare un angajament pe termen lung, care să ne îmbogățească viața și să răspundă nevoilor noastre, e doar un vis, sau există anumiți pași concreți pe care-i putem face pentru a ne asigura că apropierea din ce în ce mai mare dintre noi dă naștere intimității, și nu disprețului?

Avem oare scopuri antagonice?

Dacă și voi credeți, așa cum cred eu, că omul are creierul orientat în funcție de sex încă din momentul conceperii și că anumite procese evolutive au influențat dezvoltarea creierelor noastre și

dorințele generate de acestea, atunci puteți foarte bine să revizuiți toate dovezile prezentate științific sau anecdotic și să trageți o concluzie foarte puțin liniștitoare: femeile își doresc relații de lungă durată, pe când bărbații — nu.

La prima vedere, *există* o contradicție aici. Dintr-o perspectivă care ține strict de evoluție, masculii tind să se împreuneze cât mai des și cu partenere cât mai multe cu putință, pentru a-și asigura un număr maxim posibil de progenituri. Femelele, în schimb, preferă să lege cupluri și să stabilească relații de lung parcurs, care să le asigure protecție și resurse, mai cu seamă în perioada lor de vulnerabilitate, în care sunt obligate să-și crească puii dependenți de ele. Privite astfel, relațiile dintre bărbați și femei par încremenite într-un conflict imposibil de rezolvat.

Eu nu cred, însă, că toate relațiile interumane sunt sortite eșecului de la bun început. În primul rând, avem aici o modalitate oarecum reductivă de a privi evoluția. Ca și animalele, și oamenii fac o mulțime de lucruri care nu au nicio legătură cu perpetuarea speciei.

O dovadă în acest sens este prevalența homosexualității în regnul animal. June Reinisch, directorul Institutului Kinsey - pentru Cercetări în Domeniul Sexului,

Orientării Sexuale și Reproducerii de la Bloomington, Indiana, avansează o listă incompletă a speciilor care manifestă acest comportament: musculița-de-oțet, anumite păsări, taurii, vacile, caii, antilopele, mistreții, berbecii, oile, câinii, pisicile și primatele, inclusiv macacul-cu-coadă-scurtă, macacul-cu-coamă, maimuțele Rhesus, maimuțele Catarrhine, macacii japonezi, langurii Hanuman, maimuțele-veveriță, cimpanzeii, cimpanzeii-pigmei și gorilele-de-munte. Bruce Bagemihl a alcătuit o listă de animale care nu numai că prezintă manifestări de homosexualitate, dar trăiesc și în cuplu, apărându-și teritoriul și crescându-și puii împreună.

Dacă în lumea animală comportamentele homosexuale sunt contraproductive, atunci de ce oare evoluția nu le-a provocat dispariția până acum?! Iată o întrebare cu adevărat esențială, căreia nu i-au găsit un răspuns criticii homosexualității; ea nu face decât să sublinieze erorile unei interpretări simplificatoare a rolului jucat de biologia umană în opțiunile pe care le facem.

Să spunem, însă, de dragul discuției, că femeile așteaptă într-adevăr, din partea unui bărbat, protecție și resurse pentru a-și crește copiii și că așa se explică de ce așa multe femei au tendința de a-și găsi

un partener cu care să se mărite. Cred că tocmai acesta este momentul în care se întâmplă ceva foarte interesant, chiar în fața ochilor noștri.

De la Al Doilea Război Mondial încoace, situația materială a femeilor s-a modificat considerabil (dar nu așa drastic cum ar fi trebuit, ar fi putut și cum va ajunge să se modifice). Accesul femeilor la învățătură și slujbe a explodat, rezultatul fiind că astăzi multe femei posedă mijloacele necesare de a se întreține pe ele și familiile lor. În epoca noastră și în ziua de astăzi, dacă o femeie se hotărăște să-și câștige propria existență, ea nu mai depinde de un bărbat care să i-o asigure. O gamă întreagă de opțiuni pentru creșterea copiilor (iarăși, nu atâtea câte ar putea și ar trebui să existe, dar, oricum, mai multe decât au existat vreodată) le permit multor femei să se întoarcă la serviciu la scurt timp după ce au născut. (Eu însămi pot exemplifica pe viu acest lucru: am reușit să țin o conferință care mi se părea foarte importantă pentru cariera mea, când mă apucaseră deja contracțiile pentru nașterea primului copil și am stat să răspund la întrebări timp de câteva ceasuri, iar copilul l-am născut la doar zece ore după ce am părăsit amfiteatrul!) Concediul de maternitate, mai demult un vis frumos,

este acum o realitate și devine din ce în ce mai benefic, pe măsură ce femeile se luptă pentru dreptul lor de a-și petrece timpul necesar alături de nou-născuți, fără a pierde teren în carieră din acest motiv.

Ca o consecință a faptului că femeile sunt azi mult mai independente, din punct de vedere material, decât au fost vreodată, ele au ajuns să depindă mult mai puțin de bărbați. Capacitatea femeilor de a se întreține singure și de a asigura existența propriilor copii, fără ajutorul bărbatului-partener de viață, pune sub semnul întrebării *necesitatea* însăși a căsătoriei sau a unei relații stabile — pentru fiecare dintre sexe. Sigur că o legătură de cuplu poate oferi o bază de afectivitate și de sprijin practic, dar sunt destul de numeroase mamele singure care se descurcă perfect, obținând de la prieteni, vecini și rude ajutorul pe care li l-ar putea oferi, altminteri, un bărbat.

Este formidabilă evoluția aceasta, după părerea mea, fiindcă înseamnă că ambele sexe pot stabili un cuplu, de acum încolo, pentru că *optează* pentru el, mai curând decât din obligație sau de nevoie.

De exemplu, Rachel, una dintre pacientele mele, mai are puțin până să

împlinească 40 de ani și nu și-a găsit încă un bărbat care să-i placă suficient de mult încât să se mărite cu el și să aibă împreună copii. Având o locuință proprietate personală și o slujbă sigură de profesoară, a început să se intereseze de o eventuală adopție. Milioane de copii au rămas orfani din cauza epidemiei de SIDA în Africa sau a valului tectonic de după cutremurul din Oceanul Indian; dacă lucrurile merg bine, Rachel va reuși să-i ofere unuia dintre acei mulți orfani un cămin iubitor înainte ca ea însăși să împlinească 41 de ani.

Mi se pare fascinantă și instructivă această poveste legată de Rachel. Deși regretă că nu s-a măritat până la vârsta pe care o are, nu simte nevoia de a avea lângă ea un bărbat care să-i asigure acele lucruri pentru care generația mamei ei considera că o femeie avea neapărată nevoie de un bărbat — o locuință, siguranță materială sau chiar și un copil. Dacă și când ea se va hotărî să-și împartă viața cu cineva, o va face - pentru ceea ce-i va putea oferi partenerul respectiv în plus, indiferent dacă va fi vorba de iubire, de companie, de sex fără inhibiții, de interese comune sau pur și simplu de ceva neașteptat. Și, chiar dacă sunt conștientă că multe femei nu au ajuns încă la gradul de independență materială la care a ajuns Rachel, este

limpede că lucrurile se îndreaptă din ce în ce mai mult în această direcție.

Pentru femeile aflate deja într-o relație cu cineva, multe dintre probleme rămân însă aceleași. Există oare cercetări legate de creier care să ne ajute să răspundem la întrebarea de ce pasiunea minunată și covârșitoare din primii câțiva ani este foarte greu de conservat?

Chimia atașamentului

Atracția sexuală este scânteia care aprinde pasiunea dintre doi oameni, iar iubirea romantică reprezintă surcelele. Aceste două elemente inițiază procesul de apropiere și ambele există, probabil, - pentru ca oamenii să poată ajunge să procreeze și astfel să-și perpetueze specia. Dar, odată consumate felul întâi, felul doi și desertul, odată ce sămânța noii vieți a fost implantată, ce ne mai împinge să ne așezăm la casa noastră?

Un lucru e sigur: acel prim elan al iubirii — și acțiunea substanțelor chimice asociate cu el — nu durează mult. Donatella Marazziti, profesor de psihiatrie la Universitatea din orașul italian Pisa, care a descoperit că nivelurile de testosteron tind să conveargă, la bărbați și la femei, când aceștia se îndrăgostesc, a constatat

după doi ani că, deși subiecții studiului întreprins de ea se aflau în aceleași relații de cuplu, nivelurile testosteronului reveniseră la normal la ambele sexe.

Noroc că nu este nevoie să declarăm „jocul" închis, odată ce acești hormoni sexuali se lenevesc. La anumite cupluri, desigur, jocul se închide; circa o treime dintre căsnicii eșuează în primii patru ani. Poate că explicația acestei situații constă în faptul că mulți oameni nu sunt capabili să se adapteze tranziției către faza următoare a iubirii, pe care antropologul Helen Fisher o numește atașament.

Faza atașamentului, care implică și o diminuare a cocteilului de substanțe legate de pasiune (dopamină, feniletilamină, norepinefrină), este însoțită de o creștere în concentrație a altor substanțe, care contribuie la coeziunea cuplului și la crearea sentimentelor de mulțumire și de siguranță date de existența unei relații interumane. Chiar dacă acestea din urmă nu ne induc același avânt nestăpânit ca și substanțele răspunzătoare de pasiune, și ele pot fi numite droguri ale fericirii. Endorfinele și oxitocina sunt printre cele mai importante substanțe chimice eliberate la nivelul creierului în această fază. Să

vedem cum afectează ele relațiile dintre noi, oamenii.

Endorfinele

De obicei, reușesc să produc ilaritate atunci când le reamintesc ascultătorilor prezenți la conferințele mele că endorfinele care se manifestă într-o relație de o anumită durată se mai numesc și „calmante naturale“. Atunci când ne aflăm într-o relație de ceva mai mult timp, creierul eliberează aceleași substanțe chimice care îi permit unui alergător de maraton să termine cursa, chiar dacă a suferit o ruptură musculară, sau unui soldat să lupte în continuare, chiar dacă a fost rănit. Trageți propriile voastre concluzii!

Lăsând gluma deoparte, endorfinele sunt substanțe chimice care induc plăcerea și ne influențează profund starea de spirit. Ele sunt eliberate atunci când râdem, iar când nivelurile lor încep să crească, devenim sociabili, prietenoși și relaxați. Sunt eliberate și atunci când avem un orgasm și răspunzătoare (alături de oxitocină) de starea de euforie confuză pe care o resimțim adesea după o partidă de sex.

Aceste calmante naturale atenuează și durerea provocată de izolarea socială, de despărțire, de singurătate. Barry Keverne,

de la Societatea Regală Britanică de Medicină, a studiat endorfinele la femelele de maimuță africană din specia talapoin, care formează legături sau prietenii strânse cu alte femele și petrec ore în șir zilnic puricându-și reciproc blana. Atunci când femelele respective sunt despărțite și apoi readuse laolaltă, nivelurile endorfinelor din creierele lor se dublează. Altfel spus, maimuțele se simt bine împreună.

Oxitocina

Așa cum am precizat atunci când am vorbit despre sex, acest hormon stimulează dorința sexuală atât la bărbați, cât și la femei, iar trupul îl eliberează în cantități mari în timpul actului sexual și după orgasm.

Dar oxitocina nu se face simțită numai atunci când ne bucurăm de intimitate; ea acționează și în timpul manifestării unor funcții care par să nu aibă nicio legătură între ele. De exemplu, este asociată cu contracția mușchilor netezi în timpul durerilor nașterii; pitocina, medicamentul administrat cu scopul de a declanșa acele dureri, este o variantă artificială de oxitocină (cuvântul *oxitocină* însuși, derivat din grecește, înseamnă „naștere rapidă"). Oxitocina stimulează reflexul de expulzare a laptelui la tinerele mame

care alăptează și este eliberată ori de câte ori suntem afectați de stres.

Ce legătură există între aceste situații disparate? Toate sunt situații în care apropierea sau stabilirea de conexiuni cu ceilalți oameni se pot dovedi utile, iar oxitocina este tocmai hormonul care facilitează apropierea necesară. De exemplu, cercetătorii cred că legătura între producerea de lapte și oxitocină facilitează apropierea dintre mamă și bebeluș și ar putea explica de ce mamele care alăptează suferă în mai mică măsură de depresie post-natală, decât cele care nu alăptează.

Ca și endorfinele, oxitocina creează o senzație de bine. Cititoarele care își amintesc de șuvoiul de bunăvoință și iubire care le cuprinde atunci când se uită la chipul soțului sau al bebelușului lor adormit știu ce vreau să spun. Cercetătorii o numesc chiar „hormonul cuibăritului".

Un lucru interesant legat de oxitocină: acest hormon este eliberat în cantități foarte diferite la persoane diferite. Doctorul Rebecca Taylor, cercetător la Universitatea statului California din San Francisco, a efectuat un mic studiu pe câteva femei tinere, cerându-le să-și amintească două evenimente legate de relațiile lor personale: unul care le

provocase reacții pozitive, cum ar fi sentimentul iubirii, și altul care le crease impresii negative, cum ar fi senzația de părăsire. Participantelor li s-a făcut și un masaj de 15 minute.

Datele culese privind nivelurile oxitocinei nu au fost prea interesante: gândurile negative au produs o anumită scădere, pe când cele pozitive au avut prea puțin efect, sau chiar deloc, iar masajul a făcut, într-adevăr, să crească nivelurile de oxitocină. Cu adevărat interesantă a fost *variația datelor culese de la participante.* La unele femei, s-au observat fluctuații majore; la altele, aproape deloc, drept care cercetătorii și-au propus să afle de ce.

S-a dovedit că femeile nefericite în relațiile lor de cuplu (afectate de întristare și anxietate) erau aceleași la care nivelurile de oxitocină au scăzut atunci când și-au amintit de un eveniment negativ. Femeile ale căror niveluri de oxitocină au crescut în timpul masajului sau atunci când și-au amintit un eveniment pozitiv erau cele pricepute în a-și delimita propriul teritoriu, cele învățate să trăiască singure și care nu căutau cu tot dinadinsul să se facă plăcute celor din jur.

Înseamnă că prezența acestui hormon determină o senzație de bine în relațiile

interumane? Sau invers, că existența unei relații de cuplu fericite determină eliberarea de oxitocină? Cercetătorii au descoperit că, la femeile care aveau o relație de cuplu de durată în momentul experimentului, nivelurile de oxitocină au crescut mai mult decât la femeile singure. De aici, au speculat că intimitatea unei relații stabile influențează producția hormonului.

Nu m-ar surprinde ca viitoarele cercetări să descopere că unele persoane au o dispoziție genetică pentru niveluri ridicate de oxitocină. O asemenea descoperire ar oferi răspunsul așteptat la întrebarea de ce anumite persoane reușesc să lege cupluri mai ușor decât altele. Unii bărbați și unele femei leagă relații de lungă durată ca și cum aceasta ar fi starea lor naturală, în timp ce alții tună și fulgeră împotriva restricțiilor, ca niște animale prinse în cuști. S-ar putea să existe o motivație de ordin chimic - pentru aceste comportamente.

Cercetătorii de la Spitalul „Karolinska“ din Stockholm lucrează la obținerea unui ser injectabil pe bază de oxitocină, după ce au descoperit că o doză de „hormon al cuibăritului“ aplicată zilnic reduce tensiunea arterială și determină o relaxare la șobolani. Tot așteptând să se descopere un analog uman, mi se pare

logic faptul că o bună metodă de a ne ameliora starea de spirit în general și relațiile de cuplu în particular ar fi să facem tot ce putem pentru a menține ridicate nivelurile acestor substanțe chimice liniștitoare.

Iată câteva metode prin care vă puteți crește nivelurile hormonale:

• *Faceți gimnastică!* Mișcarea fizică viguroasă atrage după sine o creștere a nivelului endorfinelor și determină o mai bună părere despre sine și o calitate mai bună a actului sexual, poate ca urmare a prezenței acestora. Reprezintă, de asemenea, o metodă puternică și eficientă antistres, stresul fiind unul dintre factorii care ne împiedică să ne savurăm relațiile de cuplu și să facem sex. Ca doctor, eu „prescriu" gimnastică fiecărui pacient care îmi calcă pragul cabinetului și întotdeauna mă bucur văzând cum rezultatele se înmulțesc la aceia care îmi urmează sfatul.

• *Faceți sex mult și bine!* Se știe că nivelurile de oxitocină cresc la ambele sexe în timpul excitației și al orgasmului. Într-o relație de cuplu, actul sexual este ca un fel de buclă efect-cauză: te simți bine cu partenerul de cuplu, vrei să faci sex cu el, faci sex cu el și apoi te simți și mai bine cu partenerul de cuplu. Există însă și beneficii adiacente, cum ar fi un

aspect tineresc. Un studiu întreprins de neuropsihologul David Weeks, de la Spitalul Regal din Edinburgh, a ajuns la concluzia că perechile care fac sex minimum de trei ori pe săptămână arată cu cel puțin zece ani mai tinere decât perechile care fac sex mai rar.

• *O îmbrățișare pe zi, și nu ajungeți la doctor*. Una dintre pacientele mele și-a făcut un obicei din a se duce la un masaj profesionist ori de câte ori își schimbă iubiții. Ea pretinde că este o cheltuială necesară, nu un capriciu — și s-ar putea să aibă dreptate.

Kathleen Light, care predă psihiatria la Scoala de Medicină a Universitătii statului Carolina de Nord, a studiat nivelurile de oxitocină la femei. Cele care se țineau de mână cu partenerii lor, care păstrau contactul vizual cu ei ori se întindeau în pat lângă aceștia prezentau niveluri înalte ale hormonului, dar nivelul-record (o creștere de 20% a cantității de oxitocină prezente) era atins atunci când partenerii le mângâiau mâinile, ceafa sau spatele — dovadă că atingerea nu trebuie să fie una sexuală ca să-ți facă plăcere și să te simți bine. Dacă ai un iubit, îndeamnă-l să te atingă în toate aceste feluri și vei simți tensiunea arterială scăzând; dacă nu ai, lasă-te mângâiată și îmbrățișată cât mai mult

de copii și prieteni — nu ai decât de câștigat. Din păcate, se pare că este nevoie de atingerea unei alte persoane - pentru ca oxitocina să fluctueze, drept care varianta autoservirii cade, în cazul de față.

• *Apropiați-vă de ceilalți!* Soțul sau iubitul nu este singura persoană care poate determina creșterea nivelurilor oxitocinei și ale endorfinelor la o femeie. Faceți în așa fel, încât să aveți suficient timp să fiți apropiate de toate persoanele importante din viața voastră, indiferent dacă asta înseamnă să beți un ceai cu o mătușă la care țineți, să vă bălăciți în piscină cu copiii ori să stați cu o bună prietenă la un pahar de vin și o conversație prelungită.

Unii cercetători cred că prieteniile solide între două femei în afara căsniciei pot să fie de mare folos. Karen Roberto, directorul Centrului de Gerontologie de la Institutul Politehnic din Virginia și de la Universitatea de Stat din Blackburn, Virginia, a constatat că bărbații cultivă prieteniile cu alți bărbați până în jurul vârstei de 30 de ani, după care au tendința de a recurge la femeile din viața lor — neveste, amante, rude sau prietene —, atunci când simt nevoia unui ajutor sau sprijin afectiv. Femeile, în schimb, se bazează în continuare pe prietenele lor

femei pentru un astfel de sprijin — de multe ori, *în loc* să se bazeze pe partenerii-bărbați.

Faptul că unele femei caută o prietenie sau un sprijin în afara căsniciei poate consolida respectiva căsnicie, fiindcă înseamnă că bărbații nu mai sunt nevoiți să-și ofere umărul pentru ca partenerele lor să poată plânge în voie pe el. Vorba cuiva care spunea odată că, dacă vrei să fii fericită o zi, mănâncă o masă bună; dacă vrei să fii fericită o lună, îndrăgostește-te; dacă vrei să fii fericită un an, mărită-te; iar dacă vrei să fii fericită toată viața, fă-ți o prietenă.

Diferențele dintre sexe și oxitocina

Teoretic, dacă facem lucruri care provoacă o creștere a nivelului de oxitocină (cum ar fi atingerile reciproce și actul sexual cu partenerul de viață), vom avea parte de toate avantajele apropierii între oameni. În practică, însă, nu întotdeauna se întâmplă chiar așa. O dată în plus, diferențele par să nu respecte delimitările celor două sexe. Adevărul este că se constată o diferență semnificativă între felurile în care acționează oxitocina la ambele sexe, nu datorită substanței chimice în sine, cât

felului în care ea se combină cu hormonii sexuali prezenți deja în organismul fiecăruia.

Să aruncăm o scurtă privire pe gaura cheii, într-un dormitor unde o pereche tocmai a încheiat o partidă satisfăcătoare de sex. În momentul orgasmului, creierele lor au eliberat fluxuri comparabile de oxitocină în ambele circuite sangvine. Dar, odată ce oxitocina întâlnește hormonii sexuali din sânge, combinațiile se diferențiază radical, conducând la rezultate opuse.

Estrogenul din sângele femeii înmulțește și intensifică efectele oxitocinei. Cum tensiunea arterială scade, femeia devine visătoare și relaxată și resimte o intensă dorință de și mai mare apropiere de partener prin îmbrățișări, mângâieri și discuții. În schimb, testosteronul din sângele bărbatului (care oricum a ajuns la un nivel și mai ridicat, datorită activității sexuale) neutralizează oxitocina și, odată cu ea, și nevoia de îmbrățișare. În studiul asupra oxitocinei și tensiunii arteriale efectuat de doctorul Light de la Universitatea statului Carolina de Nord, bărbații nu au mai prezentat nicio creștere a nivelului de oxitocină după mângâieri, probabil din cauza blocajului exercitat de testosteron.

Deci, în timp ce femeia își dorește, probabil, să se cuibărească la pieptul lui și să cimenteze și mai mult apropierea care a avut loc între ei, bărbatul nu simte câtuși de puțin această dorință și trece rapid la următoarea etapă, căutând telecomanda și o gustare. Cred că o mulțime de femei rămân surprinse și rănite de acest dezinteres postcoital; eu însămi cunosc o mulțime de cupluri care se ceartă din acest motiv. O femeie mi-a mărturisit că atitudinea de respingere inconștientă de care a avut parte de la soțul ei după o partidă de sex i s-a părut la fel de șocantă și de rece, cum ar fi fost dacă soțul ar fi aruncat un pahar de apă rece peste ea.

Efectele oxitocinei sunt amplificate de estrogen și contracarate de testosteron.

Răspunsul, bineînțeles, rezidă în a găsi o cale de mijloc între cele două reacții. Simplul fapt de a ști că partenerilor de sex li se întâmplă două lucruri diferite este de natură a atenua eventualele resentimente care însoțesc, de obicei, ritualul postcoital al fiecărui cuplu. Oare comportamentul lui nu vi se va părea în

mod automat mai puțin dureros acum, când știți că testosteronul care-l face așa atrăgător neutralizează tocmai substanța chimică datorită căreia voi vreți să vă cuibăriți lângă el și să-i șoptiți nimicuri drăgălașe?

Indiferent dacă această informație vă ajută sau nu, amândoi vă puteți adapta comportamentul în așa fel, încât să obțineți fiecare de la celălalt ceea ce vă doriți și vă lipsește. Spuneți-i partenerului că vreți să mai „zacă" puțin în pat după actul sexual (să zicem, 10 minute), după care se poate duce să facă orice avea el intenția să facă. Sau spuneți-i să-și aducă gustarea cu el în pat. O soluție alternativă ar fi să vă așezați lângă el pe canapea și să vă puneți capul pe genunchii lui, în timp ce vă uitați împreună la televizor.

Căderile de testosteron

Eliberarea de endorfine și oxitocină nu reprezintă singura schimbare care intervine în existența noastră odată ce ne stabilim o relație de cuplu. Și nivelurile altor hormoni scad: iată un alt exemplu despre felul în care experiențele trăite ne modifică fiziologia. O echipă de antropologi de la Universitatea Harvard a testat nivelurile de testosteron la un mare număr de bărbați și a descoperit că

bărbații căsătoriți aveau acest hormon la un nivel considerabil mai jos decât cei necăsătoriți. Dacă unii dintre ei ajungeau la divorț, nivelurile respective creșteau din nou — lucru normal, după cum notau cercetătorii: nivelul scăzut de testosteron indică faptul că bărbatul își petrece mai mult timp acasă, în loc să iasă la vânătoare prin vecini.

Am aflat cu fascinație că există o corelație între nivelurile de testosteron și timpul petrecut de un bărbat cu familia. Bărbații care își petreceau cel mai mult timp cu nevasta și copiii — care făceau „investiția conjugală" maximă, în termenii studiului — erau și cei cu nivelurile cele mai scăzute de testosteron.

Mă întreb ce efect are această scădere a concentrației de testosteron asupra cuplului. Se știe că testosteronul se află într-o strânsă legătură cu apetitul sexual; oare acești bărbați se apropie mai rar de soțiile lor? Se mai știe și că testosteronul are darul de a le atrage pe femei, din moment ce ele tind să-și aleagă parteneri ale căror tipuri faciale indică un nivel ridicat de testosteron; oare soțiile respective își găsesc soții mai puțin atrăgători fiindcă la ei concentrația hormonilor care subliniază caracterele bărbătești scade? Sunt curioasă care

sunt răspunsurile la aceste întrebări. Cunosc multe cupluri care au rezistat în timp și care au, totuși, vieți sexuale active și variate, așa încât probabil că nivelul testosteronului nu le dăunează prea mult, dar teoria rămâne interesantă.

Poate și mai important, însă, rezultatele testelor de la Harvard par să arate că bărbații care *se poartă* ca niște buni soți (în sensul că petrec mult timp cu familia) au cele mai mari șanse să fie *într-adevăr* buni soți. Deci, comportați-vă ca și cum ar fi! Mi se pare o regulă bună în general. O prietenă mi-a povestit mai demult ce sfat primise de la rabinul din comunitatea ei, după ce ea îl întrebase dacă să facă o donație caritabilă către o cauză oarecare, pentru a-și atenua sentimentul de vinovăție. „Nu dai de pomană fiindcă ești un om bun“, îi răspunsese rabinul. „Ci faptul însuși că dai de pomană — indiferent din ce motiv — *te face* să devii un om mai bun.“ Și eu cred acest lucru: cu cât mai strâns legate între ele sunt viețile noastre, cu atât devenim mai apropiați. Asta nu înseamnă să stăm tot timpul unul pe capul celuilalt, dar mi se pare normal că un tată care-și asumă un rol activ în creșterea copiilor și-și dedică o parte din timp acestui scop va avea o relație mai strânsă cu propria familie, ceea ce-l va face să se simtă și mai bine.

Nu-i vorba de tine, e vorba de ceea ce aștept de la tine

O schimbare la nivelul concentrației substanțelor chimice din creier poate explica faptul că așa multe dintre minunatele, incitantele mele prietenii și iubiri s-au pierdut pe drumul transformării în relații mature, angajate. Iată încă un subiect de gândire: se pare că așteptările noastre legate de partenerul de viață se modifică *odată cu evoluția relației* pe care o avem cu persoana respectivă.

Un studiu publicat în *Revista de Psihologie Personală și Socială* își propunea să ofere un răspuns la întrebarea cum poate rezulta o căsătorie solidă, adică bazată pe cunoaștere, încredere și respect reciproc, dintr-o relație de curtare care se bazează, în esență, pe cât de bine se pricepe fiecare să se pună pe sine în valoare, în efortul de a se face acceptat(ă) de partener. Fascinant paradox, nu-i așa?

Cercetătorii au descoperit că imaginea bună despre sine pe care oamenii doresc s-o inducă partenerului se modifică odată cu trecerea relației dintre ei într-o nouă fază. Atunci când ies împreună, în perioada în care își fac curte unul altuia, oamenii se simt foarte

apropiați de partenerii care-i văd în lumina cea mai favorabilă — fiecare își dorește să i se spună cât de grozav(ă) este. În schimb, oamenii căsătoriți, adică aflați în faza de atașament a unei relații, se simt foarte apropiați de partenerii care le confirmă propriile opinii despre sine. Pe vremea când își făceau curte reciproc, își doreau o persoană care să le spună cât de grozavi erau. Acum, își doresc o persoană care să fie de acord cu felul în care se văd ei înșiși. Dacă propria opinie despre sine este negativă, oamenii se simt mai apropiați de partenerul care se arată de acord cu această autoevaluare.

În concluzie, studiul respectiv a avansat o mostră de înțelegere care mi se pare foarte importantă: așteptările noastre reciproce se schimbă. Gândiți-vă la relația voastră cu propriii copii, dacă aveți: ceea ce așteaptă un copil de 2 ani de la părinții lui este cu totul diferit de ce așteaptă unul de 12 ani. Nu e vorba de cât de presante sunt unele și cât celelalte, ci de faptul că sunt lucruri radical diferite. A ști să-ți crești copiii înseamnă, fie și parțial, să știi cum să răspunzi la ceea ce așteaptă copilul tău de la tine *în fiecare etapă*.

Același lucru rămâne valabil în cazul unei căsătorii. O relație de lung parcurs

nu este ceva static, nu este o natură moartă. Ca și creierul însuși, este ceva flexibil și dinamic și se schimbă tot timpul. Așa cum arăta studiul menționat, comportamentele diferă în funcție de etapă. Când își fac curte unul altuia, bărbatul vrea să audă că este cel mai atrăgător, mai puternic, mai deștept, mai amuzant mascul de la petrecere, în timp ce femeia vrea să audă că ea este „cea mai cea". După ce s-au căsătorit, însă, și cei doi au ajuns să aibă mai multă încredere și să depindă mai mult unul de altul, bărbatul se bazează pe soție să-i spună că i-a rămas un fir de spanac între dinți sau că ar trebui să se arate ceva mai curajos în fața șefului. Așadar, să recunoaștem că așteptările reciproce au suferit mutații.

A reieșit, probabil, până acum, că sunt o avocată convinsă a bunelor maniere în orice relații interumane. Tactul și diplomația nu trebuie lăsate deoparte atunci când îi spui cuiva „verde în față" ce defecte are. În primul rând, așteaptă să ți se ceară părerea. Dacă el nu te întreabă, însă, ce crezi, întreabă-l tu pe el dacă-i poți spune ce ai pe suflet. Dacă îți răspunde că nu (sau că da, pe un ton din care poți deduce că de fapt vrea să spună nu), respectă-i decizia. Dacă totuși îți spui părerea legată de o situație în care el ar avea nevoie de ajutor, nu uita

că este o mare diferență între o critică formulată constructiv și una răutăcioasă. Ca femeie, te afli într-o poziție privilegiată, din care poți da un ajutor, dar poți și răni, așa încât vorbește cu blândețe! Și mai ține minte că, oricât de intim legate ar fi viețile voastre, partenerul tău este o persoană separată, care ia decizii independente legate de viața lui personală — adică părerile tale nu sunt literă de lege!

Inima trădătoare

Oricât de trist ar părea, nicio carte pe tema relațiilor interumane nu poate fi socotită completă, dacă nu spune măcar câteva cuvinte despre ce se întâmplă atunci când angajamentul făcut devine o povară prea mare pentru a mai fi respectat. Trist, dar adevărat: nu toate poveștile de iubire se termină cu bine și, oricât de eroice ar fi măsurile la care apelăm, nu întotdeauna ne putem salva relațiile de cuplu. Să vedem ce anume se strică într-o relație de cuplu, de ce ți se pare mai bine să pleci dacă ești nefericit(ă) și nimic nu funcționează, cum te hotărăști să pleci și ce efect au regretele asupra creierului.

De ce se strică lucrurile? Monogamia ca enigmă

Infidelitate, poligamie, trădare. Oricum i s-ar spune, reprezintă unul dintre cele mai greu de suportat aspecte ale căsătoriei, și anume decizia de a nu mai face sex decât cu partenerul de cuplu. Încălcarea acestei decizii este principalul motiv de divorț, ca să nu mai vorbim de oribila stare de nefericire provocată în sânul căsniciilor care totuși îi supraviețuiesc.

Psihologul Shirley Glass a efectuat mai multe studii importante asupra infidelității, ajungând la concluzia că fenomenul este relativ comun: 25% dintre neveste și 44% dintre soți recunosc că practică sexul extraconjugal. Eu, una, presupun că procentele sunt de fapt mult mai mari și, dacă mă iau după câte relații de cuplu am văzut numai eu destrămându-se, sunt convinsă că așa este.

Care este problema? De ce aproape jumătate dintre bărbații căsătoriți sunt infideli? Și de ce femeilor li se pare mai simplu (sau, poate, mai avantajos) să rămână fidele?

Oamenii (cel mai adesea cei infideli, din câte am remarcat) justifică rata mare a infidelității arătând cu degetul spre natură: „Nu suntem făcuți să fim monogami“, zic ei. „Durata vieții s-a dublat, în ziua de astăzi, față de acum un

secol; este mai ușor să rămâi fidel unei persoane 20 de ani, decât 40.“ Tot ei oferă ca exemplu regnul animal: „Nu e firesc să fii monogam; iată, animalele nu sunt monogame!“

Lăsând scuzele deoparte, există oare dovezi pro sau contra înclinației oamenilor către monogamie?

Ce putem învăța de la animale

Este adevărat că adeseori ne uităm la regnul animal în căutare de explicații - pentru diferite acțiuni ale oamenilor. Chiar și în cartea de față, am făcut de multe ori acest lucru. Dar a trage concluzii despre comportamentul uman plecând de la cel animal se poate dovedi un gest iresponsabil; în multe cazuri, de-a dreptul irelevant.

Animalele nici nu compun simfonii, nu scriu romane și nu fac opere de caritate — și nu sunt puțini cei ce susțin că întemeierea unei familii, indiferent sub ce formă, reprezintă o realizare culturală similară ca importanță. În schimb, animalelor li se întâmplă uneori să facă sex cu propriii lor pui, să-i mănânce sau să-i lase să moară de foame, dacă aceștia nu se luptă suficient de dârz pentru hrană. Oare să le urmăm exemplul?!

Dar, pentru a răspunde argumentului „animalele nu sunt monogame“ în sensul în care acesta este avansat, aș spune că monogamia este „proiectată“ să-i asigure femelei protecție în perioada de vulnerabilitate în care este nevoită să-și crească puii. În multe cazuri, masculul chiar stă pe lângă ea atât timp cât este necesar. Singura diferență ar fi că puii animalelor cresc suficient de mult cât să devină independenți într-un răstimp mult mai scurt decât puii oamenilor, uneori în numai câteva săptămâni.

Oricâte merite ar avea, acest argument pierde teren. Așa cum spuneam mai înainte, femeile au nevoie de tot mai puțină protecție și de tot mai puține resurse din partea unui bărbat pentru a-și putea duce viața. Un cunoscut al meu i-a spus nevestei sale că nu avea de gând să-i plătească pensie alimentară - pentru copii: „Asta-i pedeapsa ta fiindcă mă părăsești!“ Din fericire, ea câștiga de aproape cinci ori mai mult decât el și se simțea foarte mulțumită că le putea oferi copiilor tot ce le trebuia, fără să fie nevoită să aștepte ajutorul nimănui. Așadar, poate că a început să se schimbe și nevoia de ordin evolutiv a femeii de a avea un bărbat pe lângă ea în perioada în care copiii ei se maturizează.

Dacă ar fi să trișez și să caut o modalitate convingătoare de justificare, aș da vina pe moștenirea genetică. Hans Hofmann, cercetător la Universitatea Harvard, a descoperit că există două subspecii ale unei specii de pește, în care o paletă întreagă de gene (aproape 100) se combină pentru a-i face pe indivizii respectivi deosebit de atrăgători pentru sexul opus; acești supermasculi de pește se poartă exact ca băieții cei mai bine văzuți de la un liceu de suburbie: arborează culori vii, își bruschează semenii mai puțin dotați și fac o curte agresivă femelelor speciei. La echivalentul acvatic al unei alte mese de cofetărie, se află echipa cealaltă, „pămpălăii“: aceștia posedă gonade mai slab dezvoltate și-și petrec cea mai mare parte a timpului înotând și hrănindu-se, alături de alți pămpălăi ca și ei.

Fenomenul nu e specific peștilor. Și printre muște există „umblăreți“ și „sedentari“. Sedentarii se obișnuiesc cu zahărul și până la urmă ajung să nu mai fie atrași de el; umblăreții, în schimb, continuă să caute hrană și, cu toate că trompa lor este în mod constant stimulată de zahăr, nu se satură niciodată de acesta. Nu știu sigur dacă aspectul științific poate fi transferat asupra oamenilor, dar cel metaforic poate, cu siguranță: oamenii par să fie

ori „umblăreți“, ori „sedentari“. Este simplu de formulat o motivație de ordin evolutiv pentru ipostaza umblărețului: el se află întotdeauna în avantaj într-un loc în care dulciurile sunt rare, pentru că este permanent curios și într-o neobosită căutare, ceea ce-i facilitează succesul în a localiza și exploata comoara. Dar nu cred că își dorește cineva să se mărite cu el.

Există oare vreo consolare în a ști că atitudinea aţâţătoare, fidelitatea și gelozia pot fi și ele, la fel ca atâtea alte lucruri, produsele moștenirii noastre genetice? Se spunea mai demult că, dacă vrei să știi cum va arăta soția ta, să te uiți la mama ei. Poate că n-ar fi rău să te uiți la căsnicia părinților eventualului tău partener, ca să-ți dai seama dacă te alegi cu un umblăreț sau cu un sedentar. Și există oare vreun tratament pentru inimile itinerante? Poate că, în locul terapiei de cuplu, generația următoare va studia posibilitatea unui tratament genetic pentru partenerii umblăreți.

Să fim cinstiți: nu este întru totul adevărat că animalele fug de monogamie. În realitate, circa 5% dintre mamifere *chiar* adoptă o atitudine monogamă, biparentală. Unul dintre ele, asupra căruia au fost întreprinse câteva studii absolut fascinante pe tema

monogamiei, este așa-numitul guzgan-de-preerie. (În cazul în care aceste animale și obiceiurile lor încep să vi se pară atrăgătoare, trebuie să știți că guzganul este un rozător foarte asemănător cu șoarecele.)

Guzganii-de-preerie sunt, în mare măsură, monogami. Ei formează legături de cuplu de lungă durată, chiar și în perioadele de infertilitate ale femelelor, și trăiesc în vizuini comune. Odată stabilit un cuplu, guzganii-de-preerie masculi își apără femelele în mod agresiv și participă activ la creșterea puilor, frecându-se de ei și curățindu-le blana laolaltă cu femelele. Poate că din această cauză legătura dintre părinți și pui este una profundă. Puii rămân în vizuina comună încă o vreme după ce sunt înțărcați și dovedesc o teribilă tristețe atunci când sunt despărțiți de părinții lor. Dacă femela unui anumit guzgan mascul moare, acesta preferă să rămână singur decât să se împreuneze cu alte femele.

Ce anume face din guzganul-de-preerie așa un soț model? Neuroendocrinologul Sue Carter (și nu numai ea) explică acest comportament printr-o combinație de hormoni eliberați în circuitul sangvin, care diferă la masculi față de femele.

După cum se știe, hormonul oxitocină facilitează apropierea — mai ales între mamă și copil, dar și între partenerii sexuali. La oameni, oxitocina este eliberată în pregătirea actului sexual și chiar mai mult în timpul desfășurării acestuia — și la fel se petrec lucrurile și la guzganii-de-preerie femele: acestea au de-a face cu o adevărată revărsare a acestui hormon al apropierii, dat fiind modul în care se împreunează cu Domnul Perfect, adeseori în partide-maraton, care pot să dureze și câte două zile. E destul de clară legătura între sex și apropiere la femelele guzganilor-de-preerie,

și ceea ce le leagă este oxitocina. Când producția de oxitocină e blocată, femelele nu formează cupluri; când oxitocina este administrată pe cale artificială, femelele formează cupluri chiar dacă nu se împreunează cu masculii respectivi.

Creierul guzganului-de-preerie mascul eliberează un hormon numit vasopresină, care se acumulează în zonele cerebrale răspunzătoare de plăcere și de sentimentul recompensei. Eliberarea hormonului este provocată de mirosul specific al acelei femele de guzgan-de-preerie cu care masculul se împerechează într-un moment anume, drept care el este copleșit de același

sentiment al recompensei ori de câte ori o adulmecă. (Un bărbat pe care l-am cunoscut mai demult avea același gen de reacție la parfumul *Ma Griffe*.) Iată de ce ajunge masculul fidel. O anumită femelă îi miroase bine și diferit față de oricare alta.

Eliberarea vasopresinei, ca și a oxitocinei, este declanșată, probabil, în cursul actului sexual. Cercetătorii știu acest lucru pentru că masculii se comportă diferit după ce s-au împerecheat. De exemplu, devin foarte agresivi cu alți masculi după ce s-au împerecheat cu partenerele lor, ceea ce un mascul virgin nu face. Așa încât vasopresina ciupește o coardă sensibilă ce declanșează o paletă întreagă de atitudini, una dintre acestea fiind monogamia.

Guzganul-de-preerie este fascinant în sine, dar devine și mai interesant prin comparație cu o specie foarte apropiată, guzganul-de-munte. Cele două rozătoare au configurații genetice foarte asemănătoare, cu o ușoară diferență la nivelul creierului — iar, de aici, cu tipare comportamentale radical diferite în materie de procreare. Guzganii-de-munte masculi sunt niște „crai“ iresponsabili, profund afemeiați, fără rețineri de ordin

social și nu joacă aproape niciun fel de rol în creșterea puilor.

În ce constă diferența dintre ei? Guzganii-de-preerie posedă o mulțime de receptori pentru vasopresină, în timp ce guzganii-de-munte au mult mai puțini receptori și nu realizează aceeași asociere pozitivă cu femela sau femelele cu care se împerechează, așa încât sunt mereu în căutare de femele. Administrarea directă de vasopresină nu a avut niciun rezultat, cheia problemei aflându-se în structura creierului, nu doar în prezența abundentă a hormonului. Soluția a venit atunci când Larry Young, de la Universitatea Emory, a introdus gena receptoare pentru vasopresină și zona cerebrală care îi reglementează funcționarea ale unui guzgan-de-preerie în creierul unui guzgan-de-munte. Odată ce guzganii-subiecți au căpătat nu numai hormonul, ci și receptorii care să-l detecteze, doctorul Young a observat o modificare dramatică în comportamentul lor. Brusc, la fel ca și verii lor monogami, guzganii-de-munte au devenit familiști-model.

Așadar, când mai auziți pe cineva dând ca exemplu regnul animal pentru a-și justifica propriile infidelități, puteți aminti, drept contraexemplu, guzganul-de-preerie cel fidel. Ceea ce mi se pare

mie interesant este faptul că, deși rezultatele sunt aceleași, combinația de substanțe chimice care face ca aceste rozătoare să dea dovadă de fidelitate este diferită în funcție de sex. Mă gândesc la opera lui Wagner, *Tristan și Isolda*, și la băutura care i-a adus împreună pe cei doi îndrăgostiți: astăzi nu mai cred că amândoi au băut același filtru de iubire, orice ar spune Wagner. E clar că Isolda a băut o halbă de oxitocină, în schimb lui Tristan a fost suficient de vicleană să-i dea să bea vasopresină.

Viitorul este luminos

Date fiind diferențele dintre speciile de guzgani, este prematur să tragem vreo concluzie legată de comportamentul uman pornind de la aceste animale. Dar se știe că oxitocina și vasopresina sunt factori importanți și la împreunarea umană și că oamenii au aceiași receptori în creier ca și guzganii-de-preerie, chiar dacă nu funcționează chiar la fel.

Sigur că este amuzant de speculat ce anume va aduce acest studiu (și altele ca el) pentru specia umană în viitor. Aș putea lansa o afacere profitabilă vânzând gene receptoare pentru vasopresină și zona cerebrală care le reglementează funcționarea unor cupluri

pe care le cunosc. Poate că marile companii de produse farmaceutice se vor deștepta și vor produce seturi de receptori „El și Ea“, pentru vasopresină, respectiv oxitocină, care vor deveni cadoul de nuntă obligatoriu al anului 2050 — asta așa, ca să pornească fericiții însurăței cu dreptul în viață, mă-nțelegeți.

Nu doar pentru bărbați

Trăim vremuri interesante în materie de cercetare a infidelității. S-ar zice că o cascadă întreagă de schimbări au intervenit și nu se mai știe cine și cu cine calcă pe-alături.

Pe vremuri, infidelitatea era sportul bărbaților, deși cercetătorii suspectează de mult că numărul femeilor care-l practicau era mult mai mare decât se bănuia; atâta doar, că bărbații își recunoșteau mai ușor infidelitățile. Oricare ar fi motivele, datele statistice se modifică. Și în această privință, se dovedește că bărbații și femeile încep să semene tot mai mult unii cu alții.

În plus, și motivele pentru care oamenii calcă strâmb se schimbă. Doctorul Shirley Glass a făcut o cercetare în 1980 și a descoperit că majoritatea bărbaților care călcau pe-alături își doreau sex și nimic altceva (ea a numit acest lucru

„sex nerelațional“). În zilele noastre, se pare că din ce în ce mai mulți bărbați vor să lege relații, să se atașeze profund sentimental — chiar și de amantele lor! Implicațiile acestei schimbări se pot reflecta în rata divorțurilor, care este mai mare ca oricând. Nu mai este vorba de un bărbat care caută niște sex suplimentar, ci care se angajează într-o relație serioasă. Relațiile de acest fel îi consumă mai mult timp, îl implică mai tare și sunt mai greu de încheiat. Cu alte cuvinte, sunt ca un fel de căsnicii.

Pe măsură ce femeile au din ce în ce mai puțin nevoie de bărbați pentru a se simți în siguranță din punct de vedere social și material, se poate foarte bine ca bărbații să-și găsească o motivație în a se crampona cu mai multă afecțiune și insistență de femeile pe care le iubesc. Ar fi cu adevărat fascinant de văzut dacă, lăsând la o parte moștenirea genetică, nivelurile de vasopresină din creierele lor sunt mai înalte decât în creierele bunicilor lor mai puțin adaptabili.

E chiar așa rău să ai mai mulți parteneri?!

Voi avansa acum o părere bazată nu pe știință, ci pe observațiile mele atente asupra relațiilor interumane, într-un

răstimp de trei decenii de practică medicală privată: uneori, monogamia nu-i chiar atât de grozavă cât se spune despre ea că ar fi. Știu multe relații de cuplu în care o „doză“ de infidelitate nu face decât să sprijine și să consolideze relația principală, nu s-o sărăcească.

În cele mai multe cazuri, unul dintre parteneri trădează uniunea conjugală, - pentru a avea o relație sexuală pe care celălalt partener nu mai este interesat să i-o ofere în interiorul acesteia.

În unele situații (mai multe decât s-ar crede), acest din urmă partener știe ce se petrece, dar, atât timp cât „trădătorul“ rămâne în limitele discreției și ale siguranței — în toate sensurile termenului —, călcatul strâmb nu creează probleme între ei; ba chiar, amândoi par să fie relativ mulțumiți unul de celălalt.

Relația extraconjugală nu este întotdeauna sau exclusiv de natură sexuală. De exemplu, cunosc un bărbat care este legat, material și afectiv, de o femeie bolnavă. Fiindcă nu se simte în stare s-o părăsească (nici nu vrea, de altfel), are o relație strânsă cu o altă femeie, cu care face tot ce nu poate face cu soția sa. Prietena lui, pe de altă parte, adoră să trăiască singură și nu are nici

timp, nici chef de-o relație „cu normă întreagă“.

Sigur că nu toată lumea poate opta - pentru o astfel de situație, dar eu, una, cred că ea se repetă mult mai des decât ar putea crede oricare dintre noi. Poate fi o soluție pentru cuplurile care-și găsesc consolarea și liniștea în relația oficială, numai dacă alte dorințe ale fiecăruia dintre parteneri sunt îndeplinite în cadrul câte unei relații neoficiale.

Bineînțeles că există pericolul de a nu putea păstra echilibrul; nu este deloc ușor, pentru că, așa cum am văzut, creierul devine dependent de un partener care-i oferă satisfacție și, mai devreme sau mai târziu, nevoia de atenție și de acces neîngrădit la persoana iubită poate face ca unul dintre actori să alunece în direcția cealaltă.

Adevărul este că ar fi bine să te mulțumești cu ce ai. Nu cred să existe multe cupluri perfecte din toate punctele de vedere.

Avertisment: O căsnicie nereușită poate fi nocivă pentru sănătatea voastră

Atunci când o relație de cuplu se strică, este poate mai bine să renunțați la ea decât să căutați s-o mențineți. Ceea ce

contează cu adevărat este felul de căsnicie de care avem parte — și asta nu numai pentru echilibrul nostru afectiv, ci și pentru sănătatea noastră fizică, mai ales în cazul femeilor.

În general, oamenii căsătoriți sunt mai sănătoși. Dar simplul fapt de a fi căsătorit nu este, în mod necesar, și suficient — importantă este *calitatea* căsniciei. Un cercetător canadian a descoperit că oamenii cu tensiune arterială mare, care aveau căsnicii fericite, puteau să-și diminueze tensiunea angajându-se într-o activitate comună cu partenerii lor. În schimb, în căsniciile nereușite, tensiunea le creștea persoanelor respective atunci când se aflau în prezența partenerilor de cuplu.

Femeile sunt în mod special predispuse la suferințe în cadrul căsniciei. Janet Kiecolt Glaser a demonstrat că femeile proaspăt căsătorite, care au necazuri majore în căsnicie, dezvoltă un sistem imunitar deficitar și se îmbolnăvesc mai frecvent decât cele care se bucură de relații de cuplu mai bune. Un studiu suedez publicat în *Revista Asociației Medicilor Americani* arăta că, la pacientele cu probleme cardiace, supuse unui stres conjugal, există o probabilitate de 300% — de trei ori mai mare! — să

sufere atacuri de cord, în comparație cu femeile care au căsnicii reușite.

Trebuie să știi când să renunți

Statistica potrivit căreia „din fiecare două căsnicii, una se termină cu un divorț“ e dată ca exemplu pentru stadiul disperat la care a ajuns instituția matrimonială în Statele Unite. Ca să fiu sinceră, eu nu sunt așa sigură. Cercetarea menționată ar părea să sugereze că păstrarea unei relații de cuplu nereușite este contraindicată nu numai fiziologic, ci și fizic. Cred că este important ca ambele părți implicate să facă tot posibilul pentru ca relația lor să funcționeze, dar cred cu egală convingere că este bine ca fiecare partener să știe când a fost epuizată orice soluție de a o salva și când e cazul să se despartă. Vorba cântecului: „Trebuie să știi când să pleci; trebuie să știi când să fugi“.

Unul dintre pacienții mei și-a petrecut ultimii 20 de ani având una dintre cele mai dezastruoase căsnicii pe care am avut ghinionul să le cunosc. El este un bărbat minunat și foarte inteligent, cu o largă paletă de interese, pe care le neglijează aproape fără excepție, fiindcă este prins în capcana unei relații de cuplu oribile. Soția lui suferă de o formă

acută de depresie (presupun că refuză să consulte un medic, darămite să urmeze un tratament) și vorbește oribil și cu el, și cu copiii. Evident, eu nu i-aș spune absolut nimic, dacă el nu mi-ar cere părerea; îmi dau seama că nu am cum să știu chiar tot ce se petrece între ei, dar cred că ar trebui să-și ia copiii și să plece. Fiecare zi în plus în care stă lângă soție nu face decât să le provoace lui și copiilor alte suferințe.

Sigur că trebuie să existe ceva legat de relația dintre ei care-l mulțumește, altminteri ar fi plecat până acum. (În acest caz, eu l-aș sfătui să facă tot ce poate pentru a înțelege ce anume îi oferă această relație de-a dreptul toxică și să găsească o modalitate mai puțin distructivă de a obține acel lucru de la altcineva.) Mă tem, însă, că inerția lui are legătură mai degrabă cu teama de a fi singur — teamă la care femeile sunt mult mai predispuse decât bărbații (amănunte pe această temă, mai târziu).

O relație distructivă nu este singurul motiv pentru a renunța la o căsnicie. Uneori, pe măsură ce înaintăm în vârstă, se instalează între noi și partenerul nostru de viață o incompatibilitate fundamentală. Se poate foarte bine ca diferitele etape ale vieții să reclame prezența unor parteneri diferiți. O femeie

se poate considera foarte norocoasă, dacă bărbatul cu care și-a crescut în mod fericit copiii se dovedește a fi și partenerul ideal pentru excursii în ținuturi exotice după pensionare. Dar dacă nu se dovedește?!

Știu atâtea femei care-și aleg parteneri nepotriviți pur și simplu fiindcă se tem să nu ajungă „fete bătrâne“ și atâtea femei care continuă câte o relație nereușită și lipsită de iubire, pur și simplu fiindcă se tem să nu rămână singure. Eu însămi am petrecut câteva etape ale vieții în relații de cuplu și alte câteva de una singură și pot afirma, având o anumită experiență acumulată, că nu este întotdeauna ușor să fii o femeie singură în zilele noastre, dar poate fi foarte plăcut, măcar în unele perioade. Ideea este să te asiguri că nu rămâi lipsită de lucrurile datorită cărora viața merită trăită — experiențele împărtășite cu alții, compania celorlalți în general.

Fac în așa fel, încât să-mi văd copiii și prietenii cât mai des, să ne îmbrățișăm și să purtăm conversații prelungite. Am o mulțime de prieteni bărbați, care-mi oferă posibilitatea câte unui flirt, chiar dacă în spate nu se află nicio altă intenție. Știu — și aș vrea să reamintesc tuturor — că întotdeauna se ivesc ocazii - pentru câte o aventură romantică, pentru

iubire, pentru sex, indiferent cât de mult timp te-ai „retras de pe piață“. Pentru mine, este foarte important ca viața de una singură să nu mă împiedice de a mai face lucrurile pe care-mi propun să le fac. De aceea organizez o mulțime de serate, chiar dacă nu am un partener care să joace rolul gazdei alături de mine, iar la aceste petreceri invit oamenii cei mai interesanți pe care-i cunosc — inclusiv eventualii celibatari pe care mi-ar plăcea să-i cunosc mai îndeaproape.

Cele mai fericite femei necăsătorite pe care le cunosc și-au dezvoltat câte un sistem propriu de a se descurca într-o lume făcută parcă înadins pentru cupluri. De pildă, îmi place la nebunie să mănânc la restaurante, dar mi se pare oarecum peste mână să ies în oraș când sunt singură — la fel ca multor altora. M-am zbătut un pic și am stabilit niște relații aparte cu câteva restaurante din cartierul meu, în așa fel încât să mă simt bine când merg la oricare dintre ele, indiferent dacă singură sau însoțită. Adevărul este că sunt cu siguranță mai bine servită când merg să mănânc de una singură. Ospătarii mă cunosc atât de bine, încât uneori parcă tânjesc după anonimat și mi-aș dori să aflu mai puține detalii despre viețile lor private! (O cunoștință de-a mea, femeie-psihanalist, merge la aceleași restaurante din jurul

cabinetului ei de peste 20 de ani. Stă de una singură, mănâncă, frunzărește ziarul și lasă bacșișuri generoase. Întotdeauna mă amuz, când ne întâlnim să luăm masa împreună, fiindcă de fiecare dată, fără excepție, apare ca prin minune câte un pahar de Coca-Cola fără zahăr, dar cu o felie de lămâie și gheață din belșug, în fața ei în clipa în care ne așezăm la masă.)

Decizia de a pleca

O prietenă și pacientă a mea, Veronica, se gândea să-și părăsească soțul, care avea mereu probleme financiare, dar nu reușea să se hotărască dacă divorțul era sau nu soluția corectă. Am pus-o să rezolve „Exercițiul pe blocnotes galben al Mariannei Legato“, pe care acum vi-l împărtășesc și vouă.

Luați un blocnotes cu foi galbene și notați în partea de sus a primei foi problema care vă frământă — cât mai amănunțit și mai clar cu putință. În cazul Veronicăi, principala problemă era că soțul ei, Dan, se dovedea lipsit de responsabilitate când venea vorba de bani.

Pe latura stângă a foii, alcătuiți o listă cu toate aspectele pozitive ale relației voastre de cuplu care vă vin în minte. Viața sexuală a Veronicăi și a lui Dan era

minunată, iar el se situa de partea ei în orice dispută nelegată strict de familia lor. Era un tată grozav, apropiat și de nădejde pentru băieții lor; în zilele de weekend, se trezea la ora șase dimineața ca să antreneze echipele de fotbal ale acestora.

Pe latura dreaptă a foii, faceți o listă similară cu aspectele negative. Dan lăsa facturile să se adune până când plățile ajungeau atât de întârziate, încât puneau în pericol siguranța financiară a familiei. Telefoanele și apa caldă le fuseseră tăiate deja de două ori în cursul unui singur an, iar compania la care aveau ipotecată casa amenința cu execuția silită — aceasta fiind picătura care a umplut paharul și a provocat criza actuală. Problema nu era una bănească; Veronica era de părere că împreună câștigau suficient pentru a-și acoperi cheltuielile (cu toate că soțul ei își oferea frecvent serviciile de consultant la tarife mai mici decât ar fi putut să pretindă). Însă Dan era foarte secretos când venea vorba de starea materială a familiei și-și făcuse un obicei din a refuza să se gândească măcar la posibilitatea ca ea, Veronica, să-și asume acest gen de răspunderi. Și încă un argument contra al Veronicăi: Dan era un fumător înrăit și polua aerul din casă cu obiceiul lui nesănătos.

Odată alcătuite cele două liste, pasul următor este acela de a le pune în balanță: cele pozitive trag mai greu la cântar decât cele negative? Care dintre aspectele negative este atât de greu de suportat, încât nu mai vreți cu niciun chip să-l tolerați, presupunând că există așa ceva?

Fumatul înrăit îi afecta nu numai lui Dan sănătatea, ci și tuturor celor expuși la efectele sale, dar nu acesta constituia un motiv de despărțire pentru Veronica. Ea era dispusă la negocieri prin care el să-și adapteze dependența în așa fel, încât s-o facă tolerabilă și de către ceilalți: să nu fumeze în dormitor, de pildă, ci numai în micul birou pe care și-l amenajase ca să poată lucra și acasă.

Perspectiva de a-și pierde locuința, pe de altă parte, i se părea de neacceptat. În fața acestei amenințări, toate aspectele pozitive parcă se volatilizau. Faptul că ea și-a formulat această poziție s-a dovedit esențial în tratarea celorlalte probleme care-i subminau căsnicia.

Pasul următor în exercițiul de pe blocnotesul galben este să schițați o *soluție* pentru punctele pe care le considerați imposibil de suportat. Veronica voia să aibă o discuție săptămânală cu soțul ei și un consilier financiar care să le evalueze situația

materială, până când ajungea ea însăși să fie pe deplin informată despre fiecare detaliu legat de veniturile și cheltuielile familiei. Odată îndeplinită această condiție, voia să-și asume în întregime răspunderea de a administra bugetul familiei.

Însă, înainte de a organiza o confruntare cu soțul ei, Veronica avea nevoie de un plan de acțiune care să prevadă o serie de rezultate diferite. De exemplu, ce făcea dacă Dan se opunea pretențiilor ei? După o matură chibzuință, Veronica s-a hotărât că, dacă Dan refuza, ea era pregătită să-l părăsească. Și nu era vorba aici de o amenințare voalată, ci chiar ajunsese la această decizie. Îmi explica mie că ea și copiii puteau locui la părinții ei până își găseau o locuință numai a lor și că fratele ei urma să-i împrumute niște bani, atâta cât să se descurce o vreme și să se pună pe picioare. Eu i-am obiectat că planul acesta suna prea vag și i-am cerut să pună pe hârtie o descriere amănunțită a felului cum avea de gând să-și organizeze viața fără Dan: ce pretenții urma să aibă în privința pensiei alimentare, la ce avocat să apeleze, de câți bani avea nevoie pe termen scurt de la fratele ei și unde aveau să locuiască ea și copiii (și unde Dan), după ce eliberau locuința comună.

Pasul acesta, de a imagina și construi un plan detaliat pentru cazul în care negocierea nu dă roade, este un amănunt esențial pentru întregul proces. Adeseori, el îi determină pe oameni să decidă că nu sunt pregătiți nici emoțional, nici material să se despartă efectiv de partenerii de viață, motiv - pentru care se împacă cu gândul că relația de cuplu are și limitări. Este bine de știut acest lucru înainte de a lansa un ultimatum! Dar, dacă totuși *nu* mai puteți suporta problemele apărute, faptul de a ști precis cum anume vă veți despărți este de mare folos în negociere. În primul rând, partenerul va simți un grad de hotărâre care altminteri probabil că ar lipsi; iar cel care emite pretențiile trebuie să fie conștient că va putea supraviețui și dacă partenerul de cuplu nu-i acceptă propunerile și nici vreo variantă modificată a lor.

Pentru Veronica, următorul pas era să programeze o discuție cu soțul ei, în care ea să-i pună clar în vedere care erau problemele și care erau cerințele ei minimale pentru a putea conviețui mai departe. Dacă el îi accepta nemulțumirea, dar nu se ținea de termenii înțelegerii, ea urma să-l abordeze din nou și să-l informeze că era pentru ultima oară când îi mai arăta înțelegere. Dacă și această a doua

încercare eșua și cererea ei de a prelua frâiele financiare ale familiei nu ajungea la niciun rezultat, ea rămânea totuși cu certitudinea că-și pregătise un plan viabil de a se despărți de soț și de a supraviețui de una singură, oricâte dificultăți i-ar fi provocat gestul.

Ei, deci ce s-a întâmplat până la urmă cu Veronica și Dan? Lucrurile s-au încheiat cu bine, dar, așa cum se întâmplă în viață, au existat destule frecușuri; Dan s-a resemnat să accepte pretențiile Veronicăi, iar acum căsnicia lor a căpătat noi premise, mai solide. Împăcarea nu a fost lipsită de tensiune, dar Veronica a utilizat cu inteligență toate resursele pe care le avea la dispoziție. De exemplu, dacă a văzut că Dan o tot lungește și nu-i prezintă un bilanț al situației lor financiare, a angajat ea un contabil care să le facă un audit. Într-o singură sâmbătă, un om de specialitate i-a putut spune exact câți bani aveau și în ce conturi, ce plăți de făcut și ce bani de primit. Le-a oferit chiar și câteva ponturi în materie de impozite! După cum bănuise Veronica, problema o reprezenta dezordinea, și nu lipsa de fonduri. Mai mult decât atât, o radiografie pulmonară ale cărei rezultate s-au dovedit proaste a fost suficientă - pentru a-l convinge pe Dan să se lase de fumat (plus că perspectiva de a îngheța

în garaj îl făcuse să-și revizuiască părerile în această privință). Apoi au început să meargă amândoi la un consilier matrimonial, în încercarea de a înțelege cum de se apropiaseră așa mult de ruptura căsniciei, până să-și unească eforturile ca s-o repună pe picioare.

Mă bucur să pot relata că mariajul Veronicăi și al lui Dan s-a reparat, dar m-am bucurat la fel de mult și atunci când i-am putut oferi ei instrumentele de care avea nevoie pentru a hotărî dacă mai era cazul sau nu să încerce.

Creierul suferind

Încheierea unei relatii de iubire îți dă întotdeauna sentimentul agoniei. Îmi aduc aminte cât de furioasă eram când îmi imaginam că într-o bună zi un nesimțit i-ar fi zdrobit inima fiicei mele. Pe-atunci, soțul meu mă consola asigurându-mă că fetița, care abia împlinise 5 zile, nu era deocamdată în nicio primejdie — măcar pentru o vreme.

Când cineva îți zdrobește inima, ai într-adevăr senzația că inima îți plesnește, nu-i așa? Este ca și cum ți-ar trage un pumn în burtă și, în timp ce tu te zbați la pământ, ți-ar spune că oricum nu se va alege nimic de tine în viață. Când ești copleșit de durerea provocată de încheierea unei relații de cuplu, nici nu-ți

poți închipui că vei mai reuși vreodată să aduni cioburile și să-ți continui viața. Nu este foarte clar de ce doare așa rău, dar marele antropolog Helen Fisher avansa teoria că încheierea unei relații de iubire atrage după sine aceleași sentimente de părăsire și groază pe care le are copilul despărțit de mama lui la o vârstă foarte fragedă.

Cercetătorii se gândesc însă și la un alt răspuns. Durerea sufletească e greu de studiat; se pare că timpul vindecă într-adevăr orice rană, ceea ce e bine pentru cel îndurerat, dar e rău pentru cel care cercetează și care trebuie să găsească subiecți de studiu copleșiți de durere. Totuși, cercetările efectuate arată că nu chiar totul se petrece în mintea noastră. Atunci când suntem îndurerați, au loc modificări efective la nivelul a ceea ce doctorii numesc „funcțiuni vegetative“. Au fost studiate, de exemplu, creierele a opt femei cărora le murise câte o rudă. Femeilor respective li s-a cerut să privească fotografii ale persoanelor decedate și fotografii ale unor străini, în combinație cu anumite cuvinte fie legate de rudele dispărute, fie „neutre“. Cel puțin trei zone diferite ale creierului au fost implicate în reacțiile acelor femei: unele în procesul de analizare a imaginii și asociere a ei cu un străin sau cu persoana decedată, altele în

interpretarea cuvintelor supuse atenției, iar a treia categorie, în selectarea amintirilor legate de ruda pierdută.

Oarecum surprinzătoare s-au dovedit a fi semnele că s-au activat și alte zone din creier, răspunzătoare de administrarea sistemului nervos autonom, cel care controlează
procese precum activitatea gastrointestinală, ritmul respi-
rației, tensiunea arterială și bătăile inimii. Este ca și cum creierul ar semnala întregului organism că s-a întâmplat ceva dureros. Așa se explică reacțiile fizice observabile la persoanele care suferă afectiv —cum ar fi, de exemplu, o scădere sau creștere a poftei de mâncare. La unele femei, menstruația se oprește.

Se pare că emoțiile provocate de ruperea unei relații de cuplu pot provoca schimbări la nivelul creierului. Un cercetător din Germania, doctorul Arif Najib, a căutat să stabilească o legătură între sentimentul firesc de tristețe și starea de depresie. El le-a cerut unor femei îndurerate de povești de iubire eșuate să se uite la fotografiile foștilor parteneri și să-și evoce în minte lucruri triste legate de finalul relațiilor. Doctorul a descoperit în creierele lor semnele unei activități foarte asemănătoare, precum

și faptul că această activitate se deosebea de cea observată la aceleași femei, atunci când li s-a cerut să privească fotografia unui prieten cunoscut de tot atât timp.

Așa cum era de așteptat, s-a manifestat o activitate mai susținută în zonele din creier care controlează tristețea, dar și mai puțină activitate în cele care controlează emoțiile și motivația. Lucrurile seamănă foarte bine cu ceea ce li se întâmplă oamenilor care suferă de tulburări anxioase sau cu ceea ce se observă la creierul unei persoane suferind de tulburări de stres posttraumatic. Cu cât era mai intensă durerea sufletească resimțită de una dintre femei, cu atât mai puțină activitate cerebrală observau cercetătorii la creierul ei.

În general, este indicat să nu fie luate hotărâri importante după o traumă semnificativă — și cred că încheierea unei relații de cuplu poate fi considerată suficient de traumatică. Concluziile doctorului Najib conduc spre ideea că, atunci când suferim sufletește, creierul nostru se închide parțial, perioadă care nu este ideală pentru deciderea unei schimbări majore.

Și atunci, cum poate fi digerat cel mai bine sentimentul de pierdere, suferința și

tristețea care urmează după ruptura unei relații considerate cruciale — de fapt, după orice pierdere care afectează până și cea mai fericită viață?

• *Încercați să dormiți cât mai mult!* Chiar și o singură noapte de somn tulburat poate face să crească nivelurile hormonilor de stres.

• *Nu reluați (și nu adoptați) obiceiuri care vă pot provoca suferință!* De exemplu, nu vă apucați de fumat sau de consumat alcool în exces. (Când am întrebat-o pe una dintre pacientele mele cum făcea față cumplitei decizii de a-și interna copilul cu deficiențe mentale într-o instituție specializată, ea mi-a răspuns că i se părea o soluție bine-venită să se culce cu o sticlă de vodcă. Nu mai este nevoie să spun că am purtat împreună o lungă discuție despre alte soluții, mult mai sănătoase.) Nu luați somnifere sau alte medicamente în afară de cele recomandate de doctor; după câteva săptămâni, dacă mai aveți încă tulburări de somn, adresați-vă unui specialist care să vă sfătuiască.

• *Nu vă izolați!* Chiar dacă simțiți nevoia să mențineți o anumită distanță față de alți oameni, stați de vorbă cu prietenii. Poate că nu veți fi, ca de obicei, într-o formă strălucită, dar nu este momentul să vă mai faceți griji și pentru asta.

Faceți tot posibilul să căpătați cât mai multe îmbrățișări. Femeile ai căror soți urmau tratamente împotriva cancerului au prezentat reacții imunitare mai puternice, dacă se bucurau de un sprijin social mulțumitor.

• *Nu vă programați operații opționale!* Însănătoșirea durează mai mult, chiar dacă e vorba de o operație minoră, cum ar fi corectarea unei pleoape, atunci când pacientul e afectat de o suferință sufletească.

• *Poate cel mai important: amânați hotărârile de viață majore!* În perioada imediat următoare unei pierderi, nivelul dopaminei din creierul nostru crește, - pentru a ne ajuta să ne echilibrăm moralul în fața unei nenorociri. Lucrul acesta e bine-venit, dar ne poate crea o falsă impresie de limpezime. De aceea oamenii fac față destul de bine unui priveghi și unei înmormântări, dar se prăbușesc răpuși de tristețe și încep să bocească la o săptămână după înmormântare sau după finalizarea acțiunii de divorț. Atunci glanda pituitară „pune în mișcare“ glanda suprarenală, care este un fel de fabrică pentru toți hormonii de care avem nevoie pentru a supraviețui unei primejdii. Crește nivelul hormonilor stimulatori, cum ar fi epinefrina, precum și nivelul cortizolului,

care se poate dovedi deosebit de nociv dacă perioada de suferință se prelungește prea mult. Una dintre pacientele mele, după ce i-a murit soțul, și-a vândut și casa, și terenul pe care era construită aceasta, la un preț mult mai mic decât cel real. S-a dovedit a fi o decizie greșită, atât sentimental, cât și financiar vorbind, pe care a regretat-o profund.

La un an după o pierdere, ar trebui să ne regăsim echilibrul. Chiar dacă amintirea rămâne și dacă de anumite tristeți nu vom reuși să scăpăm niciodată, durerea profundă și starea de confuzie care ne răvășesc viețile se estompează cu timpul. Dacă nu se întâmplă așa, sau dacă vă simțiți și mai rău, consultați un doctor. Poate că este momentul să vă faceți o autoevaluare serioasă cu ajutorul unui specialist și să urmați un tratament medicamentos care să vă risipească melancolia.

Hotărârea de a pune capăt unei relații îndelungate se poate dovedi foarte dificilă, chiar și atunci când ruptura este în mod limpede singura soluție. Mă gândeam odată, uitându-mă la fiica mea în vârstă de numai 5 zile, că aș fi făcut orice ca s-o scutesc de durerea încheierii unei relații de cuplu. Acum, având ceva mai multă experiență (și după ce am

„fumat“ câteva relații de cuplu — ale ei, ca și ale mele), îmi dau seama că ar însemna s-o privez de una dintre experiențele de viață care, oricât de dulce-amară s-ar dovedi, rămâne utilă.

După cum probabil a reieșit deja, creșterea copiilor a fost una dintre ipostazele mele de viață cele mai educative și care mi-au oferit împlinire. În capitolul următor, vom explora împreună această minunată aventură.

6

CUCU-BAU (-BAU?!)! Fața schimbătoare a statutului de părinte

„Ce mai face copilașul vostru minunat?!“ am întrebat-o pe pacienta mea Lucy. Ea mi-a răspuns, strălucind toată: „E grozavă. O iubim la nebunie“.

M-a șocat modul ei de a pune problema. Poeții deplâng adeseori faptul că folosim cuvântul *iubire* pentru a desemna așa multe și diferite stări de spirit. Cum se poate — întreabă ei — să folosim unul și același termen pentru a descrie deopotrivă pasiunea pe care o resimțim față de un nou iubit și sentimentul de împlinire care ne copleșește atunci când ne uităm la chipul copilului nostru adormit?!

Și totuși, așa cum știe și Lucy, uneori pot apărea mari similitudini între cele două sentimente. Cercetările recente ne arată ce se întâmplă în creierul nostru, și anume că putem resimți ambele feluri de

dragoste și că între acestea pot exista mai multe asemănări decât deosebiri.

Cititorii își mai amintesc, poate, studiul efectuat de Bartels și Zeki, menționat în Capitolul 2, în care unor subiecți îndrăgostiți de curând li s-a cerut să privească fotografiile persoanelor iubite, permițându-le cercetătorilor să le monitorizeze între timp activitatea cerebrală. Aceiași cercetători și-au întors atenția către iubirea de părinte, într-un alt studiu, asemănător. De astă-dată, au îndemnat un număr de 22 de mame să privească fotografiile bebelușilor respectivi în timp ce le era monitorizată activitatea cerebrală, care a fost comparată cu cea observată atunci când acelorași mame li s-a cerut să privească fotografiile altor persoane: ale altor copii pe care-i știau de tot atâta vreme ca și pe ai lor, ale partenerilor de cuplu, ale unor buni prieteni, ale unor cunoștințe adulte.

Bartels și Zeki au descoperit că există similitudini deloc de neglijat între modurile în care se comportă creierele noastre atunci când ne privim persoana iubită și atunci când ne privim copiii. Cortexul orbito-frontal, adică zona situată chiar deasupra ochilor, este activ atunci când proaspetele mămici își văd nou-născuții, chiar și numai în poze.

Această parte a creierului, numită uneori și „creierul emotiv“, analizează și atingerile plăcute, mirosurile plăcute, cele neplăcute și frumusețea facială. (Tulburările situate la nivelul acestei zone a creierului pot fi cele care provoacă depresiile post-natale. Deficiențele apărute în creierul emotiv pot produce confuzie în legătura firească existentă între mamă și nou-născut.)

Lucrul poate cel mai important este că aceiași centri ai recompensei se activează atunci când privim fotografii ale copiilor noștri, respectiv ale persoanelor iubite. Dragostea, indiferent dacă este pentru Domnul Perfect cel frumos și dur sau pentru un năpârstoc de 4 ani cu obrajii bucălați, ne creează un sentiment plăcut — plăcut de tot. Adevărul este că ambele tipuri de dragoste afectează aceiași centri nervoși ai recompensei, care se activează și atunci când gustăm o bomboană de ciocolată cu alune sau când căpătăm o primă zdravănă la serviciu — așa se explică și de ce este foarte greu de renunțat la un drog precum cocaina.

Mai există o similitudine între cele două tipuri de iubire. Se știe că într-o parte a creierului se „stinge lumina“ atunci când privim un nou iubit — mediatorul de

evaluare socială, care altminteri ne-ar putea ajuta să observăm că noul iubit are pantalonii prea scurți sau mestecă prea zgomotos. Cu alte cuvinte, creierele noastre ne împiedică să formulăm judecăți care ne-ar putea amenința iubirea.

Același lucru se întâmplă și atunci când ne uităm la propriul copil. Așa se explică, de bună seamă, tipul special de orbire părintească din cauza căreia nou-născutul nostru roșu și zbârcit la față ni se pare, totuși, cel mai frumos din tot salonul, preșcolarul nostru, cel mai precoce, iar adolescentul nostru, cel mai arătos și inteligent. (La unii oameni, acest defect se prezintă mai grav decât la alții. La un moment dat, am cunoscut și eu fetița unui cuplu, după ce-mi fusese descrisă, ani de zile, la modul hiperbolic, ca fiind extraordinar de frumoasă, de deșteaptă, de atrăgătoare, de fermecătoare; am descoperit o fetiță foarte simpatică, dar absolut normală. Cineva ar trebui să-i tragă pe acei părinți de mânecă — eu, una, mă declar lașă.)

Există însă și câteva diferențe fundamentale, slavă Domnului!, între felul în care ne îmbrățișăm copiii și felul în care sărim în pat cu persoana iubită. Cel mai important lucru, în acest caz, este că zona din creier care controlează

eliberarea hormonilor asociați cu excitația sexuală, cum ar fi testosteronul, rămâne inactivă.

Simt femeile mai intens?

Multe proaspete mămici îmi pun adesea o întrebare esențială: „De ce mi se pare că eu am sentimente mai puternice față de copil decât soțul meu?“

Aud unele femei spunând cum au rămas uimite de ceea ce ele percep ca fiind o lipsă de interes din partea soților respectivi. „Când trebuie să plec de-acasă, faptul că mă despart de fetiță mi se pare cel mai greu lucru din lume, în schimb el trânteşte ușa și pleacă fără să se mai uite în urmă. Azi-dimineață, dacă nu-l chemam eu înapoi, ar fi plecat fără s-o sărute măcar pe frunte“ — îmi spunea cu lacrimi în ochi o pacientă. În introducerea la cartea de față, problema altfel simplă de a spăla pe mâini un copil degenera, pentru mama copilului cu pricina, într-o discuție mult mai amplă despre eventualele amenințări la adresa sănătății și despre educația privind igiena personală. Tatăl nu vedea nimic altceva decât un copil care mânca având mâinile murdare.

Pacienta mea Allie mi-a povestit un alt exemplu ilustrativ — poate chiar mai

ilustrativ, dată fiind banalitatea lui. Ea și soțul ei se trezesc dis-de-dimineață cu rândul, odată cu copilul lor de 2 ani. Allie dă fuga în camera fetiței de îndată ce-o aude plângând, nu suportă gândul că fetița s-ar putea trezi și să creadă că a rămas singură. Soțul ei, în schimb, abia se ridică din pat, se spală pe dinți, își pune șosetele și halatul de casă și abia apoi se duce la fetiță în cameră. Allie simte că înnebunește când își aude fetița, prin interfonul pentru copii, strigând în gol, în timp ce tatăl își face ritualul de dimineață. Dar copilul s-a învățat: prima dată, o strigă pe mami, dar, dacă vede că nu vine nimeni imediat, își dă seama că trebuie să fie rândul lui tati să vină, și atunci îl strigă pe el. Copiii sunt ființe mai mult decât adaptabile, și cred că avem aici un bun exemplu de cum putem învăța unii de la alții în ceea ce privește stilul de a ne crește copiii: - pentru Allie, n-ar fi rău să priceapă că nu este nicio nenorocire dacă ea însăși termină mai întâi ce are de făcut și abia apoi dă fuga să vadă ce vrea copilul.

Se pare, într-adevăr, că bărbații sunt *altfel* de părinți decât femeile. Ei le vorbesc mai puțin copiilor și se poartă cu ei mai dintr-o bucată. Tații au tendința de a le lăsa copiilor mai multă independență decât mamele, chiar și atunci când

copilul se simte frustrat. Aceste diferențe creează, desigur, o buclă efect-cauză.

Natură sau cultură?

Poate că nicio altă întrebare nu iscă mai multe controverse decât aceasta: copiii își asumă rolurile sexuale ca urmare a propriei biologii sau a formei de socializare în care îi creștem? Probabilitatea cea mai mare este ca răspunsul să nu fie de tipul „ori — ori“, ci de tipul „nu numai — ci și“, adică o combinație între forma de socializare în care am fost crescuți și tiparul nostru biologic (el însuși o rețea complicată de factori interconectați) ne face să devenim indivizii care suntem.

Părinții arată imediat cu degetul spre „natură“, probabil fiindcă nu vor să recunoască faptul că-și tratează băieții și fetele în mod diferit. Se pare că fiecare dintre noi știe câte o poveste legată de copii mici și jucării, precum cea pe care mi-a împărtășit-o pediatrul meu preferat, doctorul George Lazarus. Un cuplu de tineri părinți foarte moderni și nonconformiști i-au oferit fetiței lor un minunat set de mașinuțe de jucărie. La câteva ore după ce copilul a desfăcut cadoul, părinții au remarcat că nici mașinuțele, nici fetița nu se mai vedeau pe nicăieri, că în camera copilului era întuneric și liniște. Fetița i-a întâmpinat la ușă, le-a arătat cele patru mașinuțe, învelite cu pătura, în pătuțul ei și

le-a spus: „Șșș... S-au culcat!“ O altă mămică mi-a povestit, râzând, cum găsise camioneta nou-nouță și strălucitoare a fetiței ei de 1 an și 9 luni purtând un chiloțel de plastic scârțâitor, luat din coșul de rufe.
În aceeași măsură în care unii pun sub semnul îndoielii existența unui creier „femeiesc“ și a altuia „bărbătesc“, ne vine greu să explicăm de ce apar atâtea preferințe asemănătoare în lumea animală, dacă nu există cumva vreo determinare de ordin biologic. Psihologii Gerianne Alexander și Melissa Hines, de la Universitatea statului California din Los Angeles, au făcut un experiment oferind unor maimuțe mai multe jucării. Masculii s-au jucat mai mult cu mașinuța și cu mingea, în timp ce femelele au ales păpușa și o găletușă; jucăriile neutre din punct de vedere sexual (o carte și un cățel de pluș) au primit și ele aceeași atenție. Și nu se poate spune că acei subiecți au fost influențați de vreun model cultural!
Interacțiunea dintre forma de socializare și aspectul biologic reiese și din cercetarea următoare, întreprinsă pe șobolani. Femelele-șobolan ling zona ano-genitală a puilor masculi mai mult decât pe cea a puilor femele, fiindcă detectează mirosul produșilor de descompunere ai testosteronului în urina puilor nou-născuți. Se pare că acest impuls de a-i linge ajută la supraviețuirea neuronilor la nivelul acelei părți a sistemului nervos, care inervează penisul. Din rațiuni evidente, această zonă

de inervare e mai bine dezvoltată la masculi. Dacă mama-șobolan nu simte mirosul respectiv, nu-și linge puii masculi suficient și, deci, nu-i poate favoriza pe aceștia lingându-i mai mult decât pe ceilalți pui, femele. Prin urmare, toți puii vor crește având sisteme nervoase periferice mai puțin dezvoltate, specifice femelelor. Altfel spus, felul în care sunt tratați puii de șobolan (dacă sunt linși sau nu) le influențează în mod direct biologia sexului căruia îi aparțin.

Dacă este adevărat că părinții umani își tratează bebelușii în mod diferit încă din ziua nașterii, în funcție de sexul copilului, atunci lecția pe care o putem învăța de la șobolani este aceea că toate modurile în care ne stimulăm copiii și interacționăm cu ei pot influența diferențierea acestora în funcție de sex și comportamentul adecvat.

Într-un studiu efectuat la Spitalul de Copii din Boston, bebelușii s-au liniștit atunci când mamele lor s-au apropiat de ei (pulsul și respirația li s-au rărit, pleoapele le-au coborât). În schimb, în momentul în care și-au făcut apariția tații, copiii au început să respire mai sacadat, și-au arcuit umerii și au deschis ochii larg, parcă ar fi știut că urma să se întâmple ceva interesant!

Sigur că, în mare parte, felul în care ne creștem copiii are de-a face cu forma

noastră de socializare, începând din cea mai fragedă copilărie — cu alte cuvinte, este dat de felul în care noi înșine am fost crescuți. Fetelor li se dau ca jucării păpuși sau animale de pluș, pe când frații lor se joacă, de preferință, cu mașinuțe. Părinții sunt mai grijulii cu fetițele, care, la rândul lor, învață astfel să fie mai grijulii — întâi cu ursuleții și cu frățiorii și surioarele mai mici, ulterior cu propriii lor copii. Fetele sunt îndemnate să fie sociabile și orice gest de agresivitate din partea lor este reprimat de părinți și profesori mult mai energic decât dacă vine din partea băieților în situații similare. Așa se face că, până ajungem la maturitate, rolurile ne sunt deja limpezi în minte și chiar și cei mai conștienți și mai luminați dintre noi ne trezim transmițându-le copiilor noștri o mare parte dintre aceste mesaje orientate în funcție de sex. Pentru cei ce cresc un copil mic, acestea sunt idei preconcepute la care ar trebui să fie atenți.

S-ar putea să existe, însă, și o componentă biologică a acestor diferențieri. Uneia dintre pacientele mele, o profesoară universitară cu o minte strălucită, noua experiență de a fi mamă i-a provocat o plăcere enormă fiindcă, așa cum s-a exprimat, pentru prima oară din copilărie și până atunci, se simțise

„ca o fiară“ — la modul animalic și instinctual.

Între mame și bebelușii lor se stabilește, bineînțeles, o legătură profund sinergică și simbiotică. Doctorul Mark George a făcut un experiment fascinant, folosind tomografiile computerizate ale creierelor unor proaspete mămici lăsate să-și asculte bebelușii cum plângeau. Rezultatele au fost apoi comparate cu reacțiile cerebrale ale acelorași mame lăsate să asculte alte înregistrări — de astă-dată, sunete ale unor bebeluși plângând, în așa fel deformate, încât să devină de nerecunoscut. Aceleași zone din creier s-au activat: creierele femeilor au decodificat semnalele, chiar dacă urechile lor nu le puteau deosebi.

Ce rol joacă hormonii?

Una dintre diferențele fundamentale dintre bărbați și femei este reprezentată de tipul hormonilor pe care-i eliberează fiecare dintre sexe în diferite momente. Aceste diferențe sunt exacerbate în anumite etape ale vieții oamenilor — de exemplu, în timpul sarcinii și în primele luni după nașterea copiilor. Diferențele de nivel dintre acești hormoni ne pot explica, mai departe, diferențele de comportament ale părinților, dar și

anumite similitudini surprinzătoare între oameni, după cum se va vedea.

Să revenim la vechiul nostru prieten oxitocina, hormonul apropierii. Acesta, chiar dacă este eliberat când suntem excitați sexual și când facem dragoste, constituie și un puternic stimulent într-o serie de activități legate de îngrijire, prezente în comportamentul părinților, mai ales în felul în care mamele își îngrijesc copiii. Activitățile asociate cu procrearea — sarcina, nașterea și alăptatul — fac să crească dramatic nivelul oxitocinei la femei. Când nivelul acestui hormon crește, creierul este pregătit să-l întâmpine: în timpul sarcinii, femeile produc mai mult estrogen decât de obicei. Cercetătorii cred că această creștere a concentrației de estrogen pregătește creierul pentru a primi mai multă oxitocină, sporind numărul receptorilor de oxitocină.

Efectul oxitocinei asupra comportamentului uman este uimitor. Să privim mai atent șobolanii (cum fac eu ori de câte ori mi-e dor de ceva cald și pufos). Există o diferență destul de clară între o mamă-șobolan și o femelă-șobolan care n-a avut încă pui. Mama-șobolan are grijă de toți puii aflați în cuibul ei, chiar dacă nu-i aparțin, și preferă să rămână lângă aceștia decât

să plece după hrană. Ea își apără puii în mod agresiv și atacă pe oricine i se pare că ar fi un posibil intrus. O femelă-șobolan care n-a avut pui nu numai că preferă întotdeauna să-și caute hrană, dar fie se ferește de pui — în cel mai bun caz —, fie îi mănâncă — în cel mai rău. (Îmi aduc aminte că o prietenă de-a mea care nu avea copii îl ținea în brațe pe băiețelul meu nou-născut de parcă ar fi ținut la piept o bocceluță extrem de instabilă de explozivi foarte sensibili. Nu mi-a trecut prin minte atunci să mă bucur că nu-i era foame!)

Oxitocina determină aceste comportamente materne. Atunci când secreția naturală a acestui hormon este blocată (la oi sau la șobolani), mamele își resping propriile progenituri. Când femelelor de șobolan fără pui li se injectează oxitocină, ele încep să se poarte cu puii altor femele de parcă ar fi ai lor.

Oxitocina are un efect asemănător și la oameni. Când o femeie alăptează, nivelul oxitocinei din sângele ei crește, stimulat de suptul bebelușului. Oxitocina facilitează eliberarea de lapte de către glandele mamare, ceea ce iarăși influențează profund comportamentul mamei. Potrivit unui studiu întreprins de doctorul Kerstin Uvnas-Moberg, de la

Institutul „Karolinska“ din Suedia, o mamă care alăptează ar obține mai multe puncte la un test menit să-i măsoare dorința de a fi pe placul celor din jur. Cu cât este mai ridicat nivelul oxitocinei din sângele ei, cu atât scade tensiunea arterială, și femeia se simte mai relaxată.

Testosteronul, am mai spus, blochează efectele oxitocinei — motivul pentru care bărbatul simte nevoia de a mânca o pizza după ce face sex (sau, și mai rău, adoarme), în timp ce femeia simte nevoia să se cuibărească lângă el. Acest efect inhibitor al testosteronului poate explica și faptul că femeile par mult mai intens legate afectiv de nou-născuții lor, în comparație cu bărbații.

O altă substanță chimică asociată cu plăcerea sporește într-o anumită zonă a creierului atunci când șobolanii își îngrijesc puii. Am mai vorbit despre neuro-transmițătorul dopamină; acesta e strâns legat de noțiunile de motivație, plăcere și recompensă (adeseori, și de dependență). Nivelul dopaminei crește înainte ca șobolanii să înceapă să-și îngrijească puii, iar cantitatea de dopamină eliberată este direct proporțională cu cât durează îngrijirea acestora. Făcând o paralelă cu oamenii, să ne gândim cum face o proaspătă

mămică atunci când își mângâie cu blândețe bebelușul pe dosul palmelor, admirându-i degețelele minuscule, perfecte.

Mă întreb dacă numărul receptorilor de dopamină și oxitocină pe care-i posedă fiecare persoană în creierul său constituie temeiul neurologic pentru diferențele de comportament matern. Este evident că nu orice femeie trăiește maternitatea în exact același mod. Îmi aduc aminte că m-am întâlnit odată cu o fostă colegă de facultate, care avea trei copii, toți sub vârsta de 5 ani, și mi-am dat seama că arăta mai bine ca niciodată — parcă era o Madonă transfigurată, cu piure de mazăre pe pulover și gem uscat în păr. Se cufundase în maternitate precum rața în apă și mi-a mărturisit că niciodată nu fusese așa fericită.

Cunosc însă alte femei pentru care tranziția e mult mai dificilă. Acestora le lipsește intimitatea și libertatea vieții lor prematerne, iar îngrijirea de zi cu zi a unui copil mic li se pare plictisitoare, deprimantă sau frustrantă. Există, cu siguranță, anumiți factori sociali care contribuie la o asemenea disparitate. Îți vine mult mai greu să te bucuri de maternitate când stai prost cu banii și când resursele afective se subțiază

văzând cu ochii. Dar, la multe dintre femeile pe care le cunosc ca având această relație tensionată cu maternitatea, nu se pune așa problema — pur și simplu nu le place la fel de mult cum le place altora. Nu m-aș mira să aflu că femeile care nu se bucură la fel de mult de maternitate au, de fapt, mai puțini receptori pentru hormonii legăturilor plăcute, față de femeile de genul Madonelor transfigurate.

Este cert că majoritatea femeilor se situează undeva pe la mijloc. Nu există niciun dubiu că maternitatea reprezintă unul dintre darurile cele mai îmbucurătoare, mai îndestulătoare, mai minunate de care avem norocul să beneficiem de-a lungul vieții, dar ea cere și o răbdare ieșită din comun și o serie de mari sacrificii. (Precum și unele mai mici: o proaspătă mămică din personalul cabinetului meu mi se plângea că-și dorește un singur lucru mărunt: să poată închide ușa în timp ce folosește baia.)

Am rămas uimită de rezultatele unui studiu publicat în revista *Science*, în care 900 de femei salariate răspundeau la întrebarea ce anume le face fericite în cursul unei zile. În mod deloc surprinzător, treburile gospodărești și drumul către și de la serviciu veneau undeva pe la coada clasamentului.

Oarecum surprinzător, însă, privitul la televizor se situa undeva sus de tot, deasupra cumpărăturilor și vorbitului la telefon. Una dintre cele mai surprinzătoare declarații venea din zona femeilor cu copii: pentru acestea, îngrijitul copiilor se situa destul de jos, sub gătit și deasupra treburilor gospodărești — chiar foarte jos, în general vorbind. Venitul și stabilitatea slujbei nu păreau a fi foarte importante, dar alți factori — da: insomniile și termenele strânse de predare a lucrărilor la serviciu reduceau în mod semnificativ plăcerea pe care o resimțeau acele femei atunci când se dedau la activități agreabile, de exemplu să se uite la televizor.

Minunăția maternității nu iese câtuși de puțin știrbită dacă spunem că presupune o mulțime de corvezi. Cred că este absolut esențial ca părinții, mai ales cei aflați la primul copil, să primească tot ajutorul de care au nevoie. La urma urmei, nimeni nu ne poate cere să ne creștem copiii singuri. În multe țări europene, tații sunt încurajați să stea acasă luni de zile după nașterea copilului. În alte culturi, tradiția cere ca mai multe generații din aceeași familie să trăiască la un loc, așa încât se află mereu la îndemână câte o mătușă, soră mai mare, mamă sau bunică mai

pricepută, care să dea o mână de ajutor la treburile gospodărești sau la îngrijirea copiilor. Adevărul este că orelor păcătoase ale serii, când copiii nou-născuți se agită parcă fără niciun motiv, li se spune în glumă „vremea bunicii". Ideal este ca o tânără mamă obosită s-o aibă lângă ea pe propria ei mamă (sau pe altcineva), care să-i facă un ceai sau s-o înlocuiască la plimbatul și mângâiatul bebelușului.

Din nefericire, accentul pus în America pe familia individuală și tradiția ca proaspeții părinți să-și crească progeniturile la o anumită distanță de propriii lor părinți atrag după sine consecința că femeile sunt de multe ori văduvite de un sprijin de mare valoare. Lucrul acesta reiese dramatic de clar din studiile asupra femeilor suferind de depresie post-natală. În societățile care promovează rețele puternice de întrajutorare ale femeilor, incidența acestui tip de depresie este scăzută; în societatea noastră, femeile care se simt izolate din punct de vedere social riscă mai mult decât alte femei să fie afectate de ea.

Proaspete mămici, dacă nu v-a spus nimeni până acum, vă spun eu: uneori, este normal să vă simțiți frustrate, obosite și sătule de responsabilitățile

creșterii copilului. Este normal să vă înfuriați când vedeți că o mâncare delicioasă și sănătoasă, pe care ați pregătit-o cu trudă, este aruncată pe jos sau că bluza de fotbal s-a rătăcit din nou! Faptul că aveți sentimente de acest fel (și că vi le exprimați) nu face din voi mame denaturate!

Cert este că risipirea unora dintre presiunile care vă stau pe inimă poate ameliora semnificativ timpul pe care-l petreceți cu copilul vostru. Găsiți pe cineva cu care puteți discuta despre dificultățile acestei munci mai mult decât pretențioase — indiferent dacă este vorba de o prietenă înțelegătoare, de o altă mamă sau chiar de propriul jurnal personal. În ultima vreme, au proliferat forumurile legate de acest subiect; cred că explicația se găsește în relativul anonimat al Internetului, combinat cu sentimentul comunității. Te simți cu adevărat bine când poți să spui cuiva că-ți vine să urli dacă mai trebuie să asculți încă o dată *Cântecul lui Elmo* și chiar mai bine dacă primești sute de e-mailuri de încurajare și înțelegere de la alte femei care-l ascultă și ele, scrâșnind din dinți, pentru a 200-a oară.

Este foarte important ca femeile să primească tot ajutorul de care au nevoie, nu numai pentru sănătatea lor mentală,

ci și fiindcă felul cum se comportă mama influențează profund copilul. Mamele deprimate zâmbesc mai puțin și interacționează mai puțin cu bebelușii lor. Copiii mamelor deprimate au un coeficient de inteligență mai scăzut, se uită mai mult la televizor și sunt ei înșiși mai predispuși să sufere de depresie în adolescență.

Mamele-șoarece își ling și-și îngrijesc puii; dacă neglijează acest aspect al funcției lor de părinți, puii ajung să sufere teribil de anxietate. De ce?! Pentru că genele care dau receptorii „proteinei stresului“ (cortizolul, care liniștește) sunt dezactivate la scurt timp după naștere. Fără o îngrijire
potrivită, receptorii rămân mai puțini la număr și mai mult ca sigur nu atât de eficienți în vânătoarea de cortizol cum sunt receptorii normali. Atunci când viața adultă îi aduce în situații de stres, șoarecii respectivi devin foarte anxioși! Trist este, așa cum se observă la copiii neglijați, care nu au parte de obișnuita revărsare de sărutări și îmbrățișări din partea părinților, că există un paralelism în acest sens cu specia umană.

Tot ce știu să facă mămicile știu să facă și tăticii

Oxitocina joacă un rol important în stabilirea unei legături mamă-copil, ceea ce nu înseamnă că bărbații nu pot fi părinți la fel de buni ca și femeile. Ba chiar există probe solide care demonstrează contrariul.

Acest lucru este legat, în parte, de modificarea condițiilor de viață. Cred că bărbații sunt mai buni părinți în prezent, fiindcă li se oferă ocazia de a fi buni părinți. Nemaifiind mereu plecați în căutarea hranei, ca în vremurile când erau vânători-culegători (sau ca în anii ’50 ai secolului al XX-lea), bărbații își asumă astăzi un rol mult mai activ și mai implicat în creșterea și îngrijirea copiilor. Am câțiva pacienți-bărbați care lucrează la domiciliu și sfârșesc prin a face ei înșiși cea mai mare parte a treburilor gospodărești și a celor legate de îngrijirea copiilor, pentru că este mai simplu, mai convenabil și mai eficient să procedeze astfel. Unul dintre bărbații care vine la mine la consultații și-a luat o pauză în carieră pentru a sta acasă toată ziua cu cei doi copii mici, soția lui câștigând suficient pentru a întreține toată familia.

Mai mult decât atât, o serie de activități rezervate în mod tradițional femeilor le revin astăzi și bărbaților, rezultatul fiind că aceștia au căpătat acces la genul de

legătură intimă cu copiii rezervată tot în mod tradițional mamelor. De exemplu, hrănitul unui bebeluș este momentul ideal de a stabili o legătură cu el, un moment de răgaz firesc, parcă făcut special pentru mângâiatul obrajilor, - pentru șoptit nimicuri dulci sau privit adânc în ochi. De sute de ani, acesta era teritoriul privilegiat al mamelor; acum, se poate foarte bine ca tatăl să fie cel care stă la ora 3 dimineața să-și hrănească odorul, ciripindu-i prostioare și ținându-i biberonul.

Unul dintre argumentele invocate persistent de psihologii evoluționiști în apărarea rolurilor tradiționale rezervate fiecărui sex (femeia fiind aceea căreia îi revine îngrijirea copilului) este că femeile se dăruiesc mai mult funcției de părinte, din moment ce calitatea lor maternă este certă. Un bărbat poate păstra în minte unele dubii în legătură cu paternitatea lui (măcar până ajunge să vadă trăsăturile mătușii lui preferate pe chipul fetiței nou-născute), dar nimeni nu-și pune problema cine ar putea fi adevărata mamă a copilului. Sigur că accesul neîngrădit la testele precise de ADN face ca și acest argument să fie astăzi depășit.

Unele cercetări mai noi avansează ideea că modificările hormonale care însoțesc

sarcina și nașterea, pregătind o femeie - pentru calitatea de mamă, nu se petrec numai în organismul femeilor. De exemplu, un studiu canadian afirmă că și bărbații trec prin anumite modificări hormonale similare cu cele ale femeilor în așteptarea unui nou copil și ca reacție la apariția lui. Psihologul Anne Storey a testat nivelurile unor hormoni (cortizol, prolactină și testosteron) la peste 30 de perechi în timpul sarcinii și după naștere. Iată rezultatele obținute:

• ***Cortizol***: „hormonul stresului" joacă un rol deloc de neglijat în procesul de creștere a copilului. Alison Fleming a intervievat mame aflate la primul copil - pentru a vedea ce părere aveau despre bebelușii lor și cum interacționau cu aceștia; a descoperit că mamele cele mai grijulii și atente erau cele la care cortizolul atingea nivelurile cele mai ridicate. Este și normal: deși considerăm stresul ca fiind ceva rău, el nu reprezintă decât un semnal dat organismului nostru, ca să fie pregătit, astfel încât poate ajuta o proaspătă mămică să fie mereu vigilentă și atentă cu bebelușul ei. (Pacienta mea cu minte strălucită îmi spunea că se simțea, fără exagerare, ca o lupoaică în zilele de după nașterea copilului: i se părea că putea să adulmece primejdia în aer și că nu avusese niciodată niște reflexe așa

vioaie. Motivul ar fi putut fi nivelul ridicat de cortizol.)

Nivelurile ridicate de cortizol din această perioadă se mai justifică și din alte puncte de vedere, dat fiind ceea ce se știe despre capacitatea acestui hormon de a fortifica memoria. El poate fi motivul vitezei cu care învățăm toate chițibușurile meseriei de părinte, care ni se par așa copleșitor de multe imediat după apariția copilului, și tot el ne garantează că le vom reține încă mult timp după ce propriile noastre mame sau dădacele și-au făcut bagajul și au plecat acasă.

• ***Prolactină***: După cum îi sugerează și numele, prolactina are un rol crucial în lactație și alăptare și influențează comportamentele din timpul hrănirii și îngrijirii copilului. De exemplu, au fost descoperite niveluri ridicate ale prolactinei la păsările care îngrijesc ouăle și puii abia ieșiți din ou, chiar și atunci când păsările respective nu sunt părinții propriu-ziși, ci numai pe post de dădace. Părinții prezentau concentrațiile cele mai mari de prolactină, dar ajutoarele lor cele mai active se situau pe locul al doilea, iar păsările care contribuiau cel mai puțin aveau și cele mai scăzute niveluri de prolactină. Ceea ce nu știu cercetătorii este dacă

nivelurile ridicate ale prolactinei sunt acelea care fac ca păsările să fie niște bune dădace, sau dacă simpla imagine a cioculețelor ridicate în sus de puii înfometați provoacă eliberarea hormonului respectiv. Probabil că este vorba de o combinație între cele două variante.

• ***Testosteron***: Sigur că testosteronul este legat de comportamentul agresiv, dominant, și de o protecție exagerată a teritoriului; cu cât un bărbat are mai mult testosteron, cu atât sunt mai vizibile aceste atitudini. În anumite situații, agresivitatea și violența se pot dovedi niște atribute bine-venite pentru un părinte, dar nivelurile ridicate ale hormonului nu sunt indicate în primele zile sau săptămâni din viața unui nou-născut.

Rezultatele studiului Annei Storey sunt foarte interesante. La femei, concentrațiile de cortizol și prolactină cresc în mod natural în timpul sarcinii; potrivit studiului respectiv, și la bărbați cresc! La bărbați, concentrația de prolactină a crescut cu aproximativ 20% în ultimele trei săptămâni înainte ca partenerele lor să nască. În același interval de timp, nivelul cortizolului s-a situat și el de două ori mai sus decât normalul la tații cărora urmează să li se

nască un copil. Într-un interval tot de trei săptămâni, dar după naștere, concentrația de testosteron a scăzut în mod semnificativ — cu 33% — la bărbați (revenind la normal după alte câteva săptămâni). Sociologii de la Universitatea Harvard au mai descoperit și faptul că bărbații celibatari au nivelurile de testosteron mai înalte decât cei căsătoriți și că tații le au pe cele mai scăzute.

Alt studiu, efectuat de Katherine Wynne-Edwards, colegă cu Anne Storey, a ajuns la concluzia că tații prezintă concentrații de estrogen mai ridicate decât alți bărbați, începând de la circa o lună după naștere și până la vreo trei luni mai târziu, ca ecou la o creștere asemănătoare a nivelului de estrogen la partenerele lor însărcinate.

Nivelurile acestor hormoni influențează comportamentul de părinte, mai ales pe cel patern. Anne Storey le-a cerut unor bărbați să țină în brațe păpuși învelite în păturici de copii folosite de curând (sau chiar pe propriii lor nou-născuți, dacă era cazul), să asculte o înregistrare cu un bebeluș care plângea și să privească o altă înregistrare cu un nou-născut în timp ce sugea. Bărbații care au declarat că își doreau cel mai mult să liniștească bebelușii care plângeau prezentau și

cele mai ridicate niveluri de prolactină și cele mai joase concentrații de testosteron.

Recunosc că am rămas oarecum circumspectă când Alex, un pacient de-al meu, a venit și mi s-a plâns că se îngrășase, că i se umflaseră gleznele și că avea grețuri dis-de-dimineață, de când nevasta lui rămăsese însărcinată. Există, însă, o cazuistică destul de substanțială a acestor simptome de sarcină prin simpatie. Un studiu publicat în *Analele de Medicină Internă* afirma că peste 20% dintre bărbați prezentau o parte dintre simptome, de exemplu grețurile matinale și creșterile în greutate. Această simptomatologie evidentă se poate explica prin modificările efective de ordin hormonal din organismele acelor bărbați.

Ce anume provoacă această schimbare? Cercetătorii cred că modificările hormonale sunt consecința fluctuațiilor de la nivel hormonal din organismele partenerelor acelor bărbați și că semnalele se transmit prin feromoni. Cu alte cuvinte, apropierea nașterii generează semnale care pregătesc o femeie să devină mamă; ea, la rândul ei, își pregătește partenerul să devină tată.

Există anumite avantaje clare ale acestui fenomen, din punct de vedere evolutiv. În

societățile primitive, bebelușii ai căror tați se ațineau pe-aproape în săptămânile de după naștere aveau mai multe șanse de a supraviețui. Potrivit studiilor, mai există un argument convingător pentru implicarea tatălui: copiii ai căror tați se implică obțin rezultate mai bune la școală și în societate (cu toate că eu, personal, cunosc o mulțime de copii crescuți fără ajutorul tatălui, care au avut rezultate excelente și la învățătură, și în relațiile interumane).

Ross Parke a întreprins o serie întreagă de cercetări pe marginea felului în care bărbații și femeile își cresc copiii și a ajuns la concluzia temeinic fundamentată că bărbații sunt la fel de capabili ca și femeile să interpreteze și să satisfacă nevoile unui nou-născut. Acest lucru este confirmat de experimentele doctorului Fleming, care a măsurat nivelurile hormonale și reacțiile emoționale ale unor bărbați la plânsetele unui bebeluș. Bărbații cu copii au reacționat mai puternic decât cei fără copii, iar tații cu experiență au reacționat cu mult mai mult dramatism — deopotrivă la nivel hormonal și emoțional —, față de proaspeții tătici. Nivelurile de prolactină fiind crescute, bărbații respectivi au simțit o nevoie mai stringentă de a liniști plânsetele

bebelușilor. Nu este clar dacă experiența le modificase fiziologia sau dacă prezența prelungită a bebelușilor îi făcuse mai sensibili la aceste semnale. Dar doctorul Fleming consideră că exercitarea angajată a statutului de părinte este un fel de profeție autoîmplinită: cu cât o practici mai mult, cu atât ajungi să te pricepi mai bine și să-ți placă mai mult, ceea ce te împinge să-ți dorești și mai mult să continui.

Un lucru foarte important este faptul că bebelușul nu face nicio deosebire majoră între mama și tatăl lui. Într-un salon de terapie intensivă pentru nou-născuți, care nu avea suficiente incubatoare, bebelușii născuți prematur au fost lipiți de pielea unuia dintre părinți. Rezultatele au fost surprinzătoare. Departe de a suferi de lipsa echipamentului adecvat, bebelușii cuibăriți la pieptul părintelui au evoluat bine, așa încât o porție de câteva ore pe zi de îngrijire gen „pui de cangur" a devenit standardul de aur al îngrijirii prematurilor. Atât mamele, cât și tații sunt îndemnați să ia parte la acest tipar. Bebelușii câștigă în greutate la fel de mult, indiferent dacă sunt înfășați alături de tații sau de mamele lor.

Deci, dacă tatăl din familia voastră este pregătit și dispus să se implice într-o

asemenea procedură, lăsați-l. Toată lumea are numai de câștigat!

*

Mesaj către părinți

Cu pacienta mea Monica mă întâlnesc destul de des, fiindcă suferă de o afecțiune cronică și are nevoie de supraveghere atentă. Fiindcă ea s-a arătat interesată de datele pe care le inventariam în pregătirea acestei cărți, am căpătat obiceiul de a-i împărtăși diverse lucruri când venea la consultație. După câteva luni de astfel de discuții, Monica mi-a mărturisit, cu jumătate de gură, că toate aceste informații noi o ajutau într-o relație din viața ei — nu în relația cu soțul, cum ar fi fost de așteptat, ci cu fiul ei adolescent. De exemplu, pretindea ea, după ce învățase să-și „concentreze argumentele“ — așa cum le recomand eu femeilor să facă atunci când trebuie să tragă concluziile unei dispute cu un bărbat, pentru a compensa faptul că bărbații au memorii imperfecte (ale noastre, ale femeilor, fiind, în schimb, așa bune) —, apele se limpeziseră cu totul în relația dintre ea și fiul ei:

Atunci când două cutii nu sunt suficiente

Am ținut recent o conferință într-un orășel din Vestul Mijlociu despre creierul care se modifică în funcție de sex. După aceea, a venit la mine o femeie și mi-a spus că era teribil de îngrijorată, pentru că fiica ei, în vârstă de 6 ani, o întreba insistent și cu încăpățânare dacă ea nu putea să se facă băiat. Copilul se interesa și de eventualele operații prin care ar fi putut atinge acest scop și spunea întruna că ea de fapt era băiat în mintea ei, că nu era câtuși de puțin fată.

În timpul discuției cu mine, mama respectivă nu s-a arătat deloc scârbită sau deranjată de pretențiile fetiței, ci era toată numai iubire și înțelegere. M-a întrebat dacă în dezvoltarea fiicei ei se petrecuse vreun eveniment crucial care s-o facă să se îndoiască de sexul trupului cu care se născuse și dacă s-ar fi putut simți într-adevăr mai bine într-un corp de băiat. Și cine ar fi putut — mă mai întreba ea — să-i ofere o consultație de specialitate legată de felul în care și-ar fi putut ajuta copila?

Nu este ușor de răspuns la asemenea întrebări. Presupun că s-a întâmplat ceva în creierul fătului, în momentul în care a fost determinat sexul viitorului copil, de a apărut o asemenea discordanță. Cât despre dilema dacă s-ar fi simțit mai bine într-un corp de băiat, numai timpul o poate lămuri; multe persoane transsexuale care

solicită operații de schimbare de sex sunt conștiente încă de la o vârstă foarte fragedă că trupurile lor nu se potrivesc cu propria lor conștiință de sine ca bărbat sau ca femeie. Am sfătuit-o pe mămică să-și înceapă căutările consultând un medic pediatru bine pregătit și sensibil.
Am plecat de la sala de conferințe cu un sentiment de profund respect față de acea mamă. Îmi vorbise despre fiica ei cu atâta compasiune și atâta preocupare pentru cum se simțea aceasta, încât am rămas convinsă că avea să-i asigure ajutorul potrivit. Singurul lucru care mă îngrijorează este că avem încă o înțelegere așa limitată a propriului nostru creier, cu toți pașii înainte făcuți de neurobiologie în ultimii câțiva ani, încât este foarte posibil să nu știm să ne ajutăm atât de eficient pe cât am dori.
Mă interesează tot ceea ce ne face să fim bărbați sau femei, și totuși se întâmplă mereu câte ceva care îmi reamintește că poate nu sunt acestea singurele două „cutii" posibile. Sexul este, la urma urmei, ceva continuu, iar sexul psihologic, cu atât mai mult. După o altă conferință pe tema factorilor care determină sexul creierului, m-am angajat într-o dezbatere foarte incitantă despre ce anume ne face să fim bărbat sau femeie cu un bărbat care mi-a spus că se născuse cu organe genitale ambigue. Termenul medical este *hermafrodit* și desemnează indivizii născuți cu trăsături biologice ale ambelor sexe. Din păcate, din anii '50 ai secolului trecut

încoace, în cazul persoanelor cu identitate sexuală neclară, practica medicală standard a constat doar în „corectarea“ și mascarea chirurgicală. Medicii pur și simplu remodelau organele genitale în așa fel, încât să semene fie cu cele ale unui sex, fie cu ale celuilalt, înțelegându-se cu familia să țină secretă operația (și problema morală) de copilul respectiv. Știința medicală (deși, în cazul de față, mai corect ar fi să spunem *neștiința* medicală) îi forța pe părinți să ia o decizie fundamentală, cu implicații pe termen lung pentru copil, cu mult înainte ca acesta să-și poată exprima o opinie, darămite să decidă drept ce anume voia să fie tratat(ă) — ca bărbat sau ca femeie. Adeseori, rezultatul acestui demers era unul dezastruos.

Ce are de făcut un părinte dacă se confruntă cu o asemenea dilemă? Hazel Beh și Milton Diamond, de la Universitatea din Hawaii, au propus ca situațiile de hermafroditism să fie tratate ca *variațiuni normale*. Copilului ar trebui să i se explice situația în detaliu, ca să nu fie afectat de sentimente inutile, cum ar fi confuzia, vinovăția sau rușinea. La chirurgia aparatului genital se poate apela mai târziu, când fiecare copil își poate comunica propriile înclinații și poate lua parte la luarea deciziei de intervenție.

Cartea de față nu se ocupă de persoanele hermafrodite, dar, în timpul cât am lucrat la ea, am avut încontinuu în minte existența unor variațiuni normale în privința sexului.

Pentru cine este interesat, așa cum sunt eu însămi, de felul în care devenim bărbat sau femeie, există probe incontestabile că oamenii posedă o conștiință a faptului că sunt bărbați sau femei, *care nu poate fi manipulată după naștere*. Este clar: creierul uman poartă o marcă inconfundabilă, care ne creează și ne consolidează o conștiință imuabilă a propriului sex, în ciuda anatomiei vizibile și a influențelor ce țin de mediul înconjurător.

---

tânărul începuse, în sfârșit, să asculte cu adevărat ceea ce-i spunea ea, motiv - pentru care nu se mai simțea întruna obligată să-l pisălogească pe marginea chestiunilor care-i preocupau pe amândoi.

Nu m-am mirat când am aflat că informațiile oferite de mine fuseseră de folos relației dintre Monica și fiul ei. Creșterea unui copil de celălalt sex poate fi îngreunată de multe dintre aceleași dificultăți care ne înveninează și relațiile romantice. Unele date din cartea de față vă pot fi de folos pentru a înțelege de ce fiul vostru face ceea ce face și de ce voi reacționați așa cum reacționați. Așa încât, nu ezitați să folosiți orice sfaturi de natură să îmbunătățească nivelul de comunicare în

interiorul relațiilor interumane la care țineți cu adevărat.

Pacienții mei mă întreabă adeseori cum să se poarte cu copiii lor într-un mod „neutru“ în raport cu sexul, iar eu le spun adevărul: a) practic *nu se poate* și b) probabil că nici *nu e de dorit*. Chiar dacă este așa, avem cu siguranță soluții de a-i face pe copiii noștri de ambele sexe să se bucure de șanse — pe cât ne stă în putință — egale. Cred că, în general, cultura noastră exercită prea multă presiune asupra părinților (mai ales asupra mamelor) și nu vreau să mai torn și eu gaz pe foc, dar, în opinia mea, dacă rămânem constienti de existenta unor stereotipuri culturale și dacă facem eforturi conștiente de a le contracara, nu vom avea decât de câștigat.

Nenumărate studii au arătat că părinții își tratează în mod diferit copiii în funcție de sex, și oricine a crescut copii de ambele sexe (așa cum am făcut eu) știe că poți ajunge să-ți tratezi băieții altfel decât fetele, uneori fără să-ți dai seama. O femeie pe care o cunosc a făcut un experiment care mi s-a părut foarte interesant, chiar dacă neștiințific. Într-o sâmbătă, s-a străduit să fie atentă la orice îi spunea fiicei sale și la felul cum se purta cu ea, întrebându-se întruna: „l-aș fi propus aceeași activitate dacă ar fi

fost băiat? I-aș fi spus același lucru dacă ar fi fost băiat?“ Ea însăși a fost surprinsă când și-a dat seama că, în anumite situații — de exemplu, în legătură cu pozele pe care i le arăta dintr-o carte preferată sau cu felul în care dezamorsa un conflict de la locul de joacă — probabil că ar fi procedat în mod diferit, dacă fiica ei ar fi fost băiat. Dacă după aceea s-a dovedit o mamă mai conștiincioasă, înseamnă că experimentul a reușit.

Cred că lucrul cel mai bun pe care-l putem face, ca părinți în general și mai cu seamă în această privință, este să le asigurăm copiilor noștri cât mai multe șanse cu putință, și asta de când se nasc. Dați-i fiului vostru o păpușă și îndemnați-l să se joace (cu tatăl lui) de-a tăticii cu ea. (Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este ca păpușa să fie lăsată baltă, alături de jucăria exorbitant de scumpă pentru care s-a milogit ca și cum i s-ar fi frânt inima, dacă nu i se cumpăra și cu care apoi nu s-a jucat nici măcar o singură dată.) Oferiți-i fetiței voastre mingi, jocuri de construcție și obiecte cu multe roți. Una dintre puștoaicele mele preferate în vârstă de 3 ani, Mimi, nu se consideră pe deplin pregătită de plimbare dacă nu are în poșetuța ei acadeaua cu gust de cireșe și o mașinuță de pompieri marca

„Match-box“. Pe măsură ce li se dezvoltă imaginația în materie de jocuri, aveți grijă ca băiețelul și fetița voastră să aibă acces egal la costume de pirat, stetoscoape și bucătării de jucărie.

Părinții inteligenți pe care-i cunosc eu limitează, în schimb, accesul copiilor la mijloacele de informare, în mod special la stereotipuri, dar și la sex, violență și limbaje obscene. Cred că avem foarte mult de câștigat uitându-ne la televizor cu copiii noștri și discutând cu ei despre cele văzute. (Fiind foarte expuși mediilor de informare, copiii ajung experți în privința acestora până să-și încheie copilăria.) Cu siguranță nu e nimic rău în a urmări vreun film cu fata salvată de prințul pe cal alb, dacă de aici pornește o discuție cu mama despre ceea ce așteptăm de la alți oameni și despre independență.

Ca părinți, avem șanse concrete de a combate unele prejudecăți ale societății noastre, prin intermediul sistemului educațional. De exemplu, mulți părinți și multe școli pun accentul pe sport pentru băieți și mai puțin pentru fete, cu toată bogăția de dovezi că sportul și activitatea fizică în general le sunt benefice fetelor, atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. Iată o idee preconceputǎ care trebuie neapărat

contracarată: insistați ca fiul sau fiica voastră să aibă același acces la antrenamente, pe terenul de joc și la aparate. Totodată, duceți-vă familia la un meci de baschet profesionist feminin: este amuzant, iar biletele sunt substanțial mai ieftine decât în campionatul masculin.

Prejudecățile sistematice legate de neorientarea fetelor spre matematică și științele exacte sunt și ele foarte reale, iar eu nu știu cum să le combat mai vehement. Este datoria noastră, ca părinți, să facem în așa fel încât fiicelor noastre să li se ofere aceleași șanse ca și fiilor noștri. Propria mea aplecare către știință și medicină mi-a fost hrănită în copilărie de tatăl meu, fost doctor, care ar fi vrut să mă ia uneori cu el la vizite. Din păcate, nu m-a încurajat și atunci când am decis să urmez școala de medicină. Norocul meu fantastic a fost acela de a fi avut ca mentor, în facultate, o femeie-doctor, om de știință de clasă mondială.

Poate că acelea erau alte vremuri, dar nu sunt pe deplin convinsă că astăzi fetelor li se oferă aceeași paletă de șanse precum băieților, la disciplinele respective. Dacă fiica voastră se arată interesată de asemenea materii (ba chiar, aș spune eu, și dacă nu se arată!),

oferiți-i toate condițiile necesare pentru a-și urma chemarea, de la trusa pentru experiențe chimice, până la vizita într-un laborator adevărat.

*

Dacă sunteți părinți, vi se va părea probabil foarte normal ca în capitolul următor al cărții să fie vorba despre stres. Sigur că stresul de a aduce pe lume, a iubi și a crește copiii reprezintă unul dintre domeniile care generează conflicte între bărbați și femei, dar, așa cum se va vedea, cele două sexe trăiesc experiența stresului fiecare în felul său — iar acest fel are un efect decisiv asupra evoluției relațiilor dintre sexe.

7

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU MINE?!

De ce bărbații și femeile reacționează diferit la stres și de ce este important acest lucru

Am felicitat-o pe pacienta mea Diane, care a fost nominalizată pentru un foarte prestigios premiu, „Femeia de Succes“. Am rămas mai mult decât surprinsă când această femeie-șef foarte puternică și stăpână pe sine s-a prăbușit în lacrimi în cabinetul meu!

Realizările ei o costaseră destul de mult. Starea neîntreruptă de stres și competiție își lăsase amprenta pe capacitatea ei de a dormi și pe relațiile personale. Eu am vrut să-i vorbesc despre aceste lucruri, în schimb Diane părea obsedată de un coleg al ei, care ocupa un post foarte asemănător cu cel pe care-l ocupa ea, într-o altă ramură a firmei, și care în fața stresului reacționa

într-un mod diametral opus de cum reacționa ea: „Cu cât e mai presant termenul sau riscul mai mare, cu cât sunt mai grave consecințele în caz de eșec, cu atât pare mai fericit. Parcă mănâncă stres pe pâine. Se bucură de el, în timp ce pe mine mă scoate din minți“, plângea Diane. „Îmi vine să-nnebunesc numai când mă uit la el.“

M-am bucurat s-o pot asigura pe Diane că nu era nebună. Impresiile ei erau corecte.

Bărbații și femeile suportă stresul și reactionează la el în mod diferit.

Desigur, experiențele noastre de viață și reacțiile diferite au o importanță extraordinară. Cu toții am avut parte — sau am auzit — de relații de cuplu care păreau solide ca stânca, dar apoi o serie de factori de stres au intervenit și ne-au copleșit, până când am simțit că nu puteam respira. La urma urmei, viața e ceva stresant — și astăzi parcă mai mult ca oricând. Majoritatea familiilor americane se zbat într-o presiune formidabilă. Suntem îngrijorați de sănătatea personală, de terorismul care ne-a lovit chiar la noi acasă, de cum vom

reuși să avem grijă de părinții noștri care îmbătrânesc, de ce le rezervă viitorul copiilor noștri. Muncim prea multe ore pe zi, ne luăm concedii prea scurte și ni se pare că, orice am face, „lupul nu este niciodată prea departe de ușa noastră“. Nu dormim suficient și nu facem destulă mișcare, lăsându-ne trupurile lipsite de resursele care să le regenereze.

Există, totuși, cupluri care pot să rămână deasupra acestor vremuri așa furtunoase și adevărul este că, dacă ai un partener de viață iubitor și înțelegător, te simți ca și cum ai avea un colac de salvare în toiul unui cumplit potop. Și-atunci, de ce reprezintă stresul un factor de profundă alienare pentru relațiile dintre cei mai mulți oameni, de parcă ar fi o așchie care le despică lor cuplurile? Când suntem stresați de cât muncim, de ce oare ne trezim ciorovăindu-ne pe tema „cine n-a pus capacul la tubul de pastă de dinți“? Cum se face că aceeași relație care ni se părea o răsplată când stăteam întinși pe o plajă tropicală a ajuns să ne secătuiască de toate resursele? De ce partenerii noștri de viață ni se par adeseori niște poveri în plus, nu un fel de porturi în care putem găsi un binecuvântat refugiu în toiul furtunii?

Și de ce relațiile dintre noi sunt marcate în mod negativ de evenimentele majore prin care trecem împreună, în loc să fie fortificate și să ajungă la o și mai mare intimitate?

O dată în plus, cred că explicația pentru toate acestea constă în diferențele existente între noi. Stresul, cu toate ipostazele lui, este deosebit pentru bărbați, respectiv pentru femei.

În cea mai mare parte a timpului, bărbații și femeile sunt stresați de lucruri diferite, iar motivele de îngrijorare ale partenerului nostru de cuplu ni se pot părea niște fleacuri prin comparație cu ale noastre personale. Felurile în care suntem afectați de stres diferă, iar consecințele situațiilor stresante asupra fiecăruia dintre noi, din punct de vedere atât fizic, cât și mental, depind de sex.

Nu este de mirare că tacticile de care ne folosim ca să le depășim sau să le evităm diferă și ele și, de cele mai multe ori, disparitățile dintre aceste strategii sunt cele care generează atâtea conflicte în relațiile de cuplu.

Iarăși, date fiind diferențele dintre noi, nu este de mirare că ne regăsim de-o parte, respectiv de cealaltă a gardului, atunci când lucrurile încep să meargă prost. Dar nu trebuie să fie așa. Putem fi și ar trebui să ne fim unii altora mari aliați și

sprijinitori, mai cu seamă atunci când ne aflăm sub presiune.

Speranța mea este că o mai bună înțelegere a ceea ce gândesc, simt și trăiesc cei de lângă noi, atunci când apar tensiuni, ne poate ajuta să fim unii - pentru alții niște redute împotriva presiunilor inevitabile din afară, și nu să fim picătura care umple paharul proverbial.

Femeile sunt mai stresate decât bărbații

Un studiu comandat în anul 2003 de Liga Națională a Consumatorilor, asupra unui grup de peste 1 000 de adulți, a ajuns la concluzia că americanii, ca grup, sunt afectați de stres. Dintre cei chestionați, 39% afirmau că munca era un factor de stres în viața lor; 30% indicau familia, 10% — propria sănătate, iar 9% — starea economiei. Cei mai mulți dintre cunoscuții mei sunt stresați de o combinație între acești patru factori (la care se adaugă întrebarea dacă asigurarea medicală va acoperi costul operației dentare, sau întrebarea când și cum se va repara balamaua stricată de la dulapul din bucătărie, sau ideea stăruitoare că trebuie să-i inviți și tu la masă pe vecini, sau..., sau..., sau...).

Persoanele tinere se declarau mai stresate decât cele mai puțin tinere, ceea ce era interesant (și destul de trist, după mine), dar ce m-a impresionat cel mai tare a fost împărțirea pe sexe. Femeile erau vizibil mai susceptibile de a se declara îngrijorate și stresate, prin comparație cu bărbații. 84% dintre femei, față de 76% dintre bărbați, afirmau că nivelul lor de stres era mai ridicat decât și-ar fi dorit să fie.

Ce anume provoca stres fiecăruia dintre sexe era iarăși diferit. Bărbații își făceau griji pentru slujbă — 48% dintre ei, față de 32% dintre femei; femeile își făceau griji - pentru familie — 37% dintre ele, față de 21% dintre bărbați.

Există un milion de teorii în legătură cu întrebarea *de ce* femeile sunt mai stresate decât bărbații. Presupun că, în mare măsură, explicația rezidă în rolurile multiple pe care sunt chemate să le joace femeile. Femeile pe care le cunosc eu își asumă și astăzi majoritatea răspunderilor legate de copiii și de casa lor, indiferent câte ore lucrează în afara casei. Dacă se întâmplă ca mecanismul să se gripeze — să se îmbolnăvească vreo dădacă, de pildă, sau să plesnească vreo țeavă în subsol —, femeia este cea care intervine ca să suplinească lipsa. Se pare că această multitudine de roluri

prezintă și anumite beneficii — femeile care lucrează și au și familie par să fie mai puțin stresate când se întâmplă ceva rău fie la serviciu, fie acasă —, în schimb le lasă foarte puțin timp pentru genul de relaxare și abandonare de care mințile și trupurile noastre au nevoie - pentru a se reface și a-și reveni.

Disparitatea de care vorbesc ne afectează teribil sănătatea fizică și psihică. Potrivit studiului Ligii Naționale a Consumatorilor, femeile sunt mai predispuse decât bărbații la dureri de cap provocate de stres. Poate și mai important este faptul că femeile sunt cu aproape două treimi mai mult decât bărbații predispuse la depresii nervoase — o statistică realmente zguduitoare, despre care voi scrie mai multe în capitolul următor. Cercetători precum doctorul Kenneth Kendler, care studiază perechile de gemeni de sexe diferite la Universitatea statului Virginia, străduindu-se să afle de ce femeile sunt mai predispuse la depresii, oferă o posibilă explicație: deși stresul are un efect deprimant asupra oricui, femeile prezintă o probabilitate mai mare de a contracta o depresie atunci când sunt supuse chiar și unui nivel mai scăzut de stres.

Ce ni se întâmplă când suntem stresați?

Atunci când o ființă umană este supusă stresului (indiferent dacă este vorba de un stres psihologic sau de unul fizic, în cazul în care ne rănim sau ne îmbolnăvim), corpul eliberează un număr de hormoni meniți să-l ajute să facă față. De exemplu, fabrică adrenalină, hormonul supranumit „luptă sau fugi". Adrenalina interferează cu percepția noastră, ne face să ne simțim îndepărtați de mediul nostru firesc, ne provoacă o creștere explozivă a tensiunii arteriale, simțim cum inima bate cu putere în piept, respirația devine rapidă și sacadată, simțurile ni se ascut (motiv - pentru care un miros sau o culoare provocatoare ne poate evoca, mult mai târziu, momentul respectiv de stres intens).

Organismul eliberează, de asemenea, cortizolul, supranumit „hormonul stresului". O funcție esențială a cortizolului este să reglementeze concentrația de zahăr din sânge. Atunci când este eliberat în condiții de stres, cortizolul silește organismul să deverseze mai multă energie în circuitul sangvin, iar celulele — să consume mai puțină. Acțiunea cortizolului de reglementare a concentrației de zahăr în

sânge explică de ce „uiți să mănânci de prânz“ când ți se întâmplă să fii presat de volumul de muncă de la serviciu. Tot ea explică și de ce mulți oameni care-și petrec viața sub un stres neîntrerupt ajung adeseori supraponderali. Trupurile acestora se străduiesc încontinuu să-și ajusteze consumurile de energie în funcție de punctele de maxim și minim ale concentrației de zahăr în sânge, provocate de interferența cortizolului.

Cortizolul în cantitate mică este ceva foarte util, pentru că ajută corpul să facă față unui factor de stres. În cantitate mare, însă — la nivelul la care este produs atunci când suntem în mod constant stresați —, cortizolul este mult mai nociv. El se atașează de celulele din sistemul imunitar al organismului, împiedicându-le să-și facă eficient datoria și slăbind sistemul în general, ceea ce ne lasă organismul vulnerabil în fața infecțiilor și a bolilor. Cercetătorii de la Universitatea statului Ohio au descoperit că factori de stres cum ar fi apropierea unei sesiuni de examene încetinesc, de exemplu, vindecarea unor leziuni din gura studenților sau că femeile care își îngrijeau rude afectate de sindromul Alzheimer se vindecau mai încet decât alte femei de aceeași vârstă, care nu aveau o astfel de activitate.

Nu este doar o închipuire atunci când ni se pare că suntem mai bolnăvicioși fiindcă ne simțim extenuați. Sistemul imunitar, supraîncărcat, nu mai poate face față provocării suplimentare a unui virus ori a unei infecții. Prima gripă cu care m-am pricopsit după mai mulți ani a fost în iarna în care a murit mama mea, deși mă vaccinasem cu conștiinciozitate, și am avut nevoie, ca niciodată, de mai multe săptămâni ca să revin la sănătatea mea, de obicei foarte bună.

Cortizolul și învățătura

Nivelul cortizolului din organismul nostru variază în mod natural în cursul unei zile, indiferent de ce ni se întâmplă în viață. Dimineața devreme este cel mai înalt, apoi descrește constant, cu fiecare oră, iar noaptea, în timp ce dormim, se situează cel mai jos. (Pentru cine lucrează în tură de noapte, succesiunea se inversează.) Descreșterea nivelului cortizolului din cursul unei zile explică de ce mulți oameni (inclusiv eu însămi) lucrează cel mai bine la primele ore ale dimineții, când concentrația hormonului este mare, apoi, pe măsură ce ziua trece, au mintea din ce în ce mai încețoșată.

Cortizolul joacă un rol absolut crucial atunci când vine vorba de învățătură.

Oamenilor care nu au suficient cortizol le vine greu să-și amintească lucrurile pe care le aud, iar cei care au prea mult (atunci când li se prescrie un corticosteroid care să țină în frâu o boală, de exemplu) suferă, de asemenea, de o capacitate mentală deficitară.

De ce există o legătură așa strânsă între cortizol și învățătură? Pentru că învățătura reprezintă primul pas în constituirea memoriei, iar oamenii își folosesc memoria pentru a nu mai repeta experiențele care le-au provocat o stare de stres. Omul își bagă mâna în foc o singură dată; a doua oară, amintirea durerii și a arsurii îl va face să se ferească. De fapt, așa cum se va arăta mai departe, există receptori speciali - pentru cortizol în hipocampus, zona din creier unde sunt stocate amintirile, mai ales cele asociate cu emoțiile puternice (amintirile pe care le reținem cel mai clar, în orice caz). Este foarte normal să avem un sistem de stocare a amintirilor legate de evenimentele care au provocat o concentrație mai mare a hormonului de stres!

Dacă un stres moderat poate favoriza învățătura, situațiile de stres intens și constant sunt extrem de dăunătoare proceselor noastre cognitive. Oamenii ale căror glande suprarenale hiperfuncționale produc în mod constant prea mult cortizol au creierele mai mici, iar nivelurile mereu ridicate ale cortizolului, provocate de stresul repetat, se dovedesc distructive pentru celulele creierului. Reacția umană la stres a apărut pentru a ne ajuta să facem față unor pericole bruște și neașteptate, nu amenințărilor latente ale vieții din secolul al XXI-lea, indiferent dacă este vorba de presiuni de ordin financiar sau de atentatori sinucigași.

Brian Knutson, de la Universitatea Stanford, și colegii săi au adunat dovezi care arată că anxietatea cronică este asociată cu o masă cerebrală redusă la adulții de ambele sexe și poate juca un rol în apariția caracterelor antisociale la persoanele care au suferit abuzuri grave în perioada copilăriei. În plus, concentrațiile ridicate de cortizol afectează acele zone din creier care stochează memoria, făcând dificilă învățarea unor lucruri noi și memorarea celor învățate deja. De aceea copiii cu tulburări de stres posttraumatic întâmpină dificultăți la școală, iar veteranii războiului din Vietnam au

necazuri atât cu memoria pe termen scurt, cât și cu cea pe termen lung, din același motiv.

Centrul amigdalian — formațiunea de control al fricii

Producția de adrenalină, de cortizol și a tuturor celorlalte substanțe chimice eliberate de creier în situațiile de stres — sistemele străvechi prin care creierul ne ajută să supraviețuim — este controlată de așa-numitul centru amigdalian, o formațiune celulară cu aspect de alună, situată la baza creierului. Acesta ne mai ajută să stocăm sub formă de amintiri experiențele încărcate de afectivitate, în așa fel, încât să ne putem feri sau apăra adecvat în cazul în care situația respectivă se repetă. Hipocampusul organizează un sistem de neuroni, formând un circuit care de fapt ne inscripționează în creier o amintire a unei experiențe. Cu alte cuvinte, centrul amigdalian ne ajută să facem calcule complexe, pentru a stabili dacă este cazul sau nu să ne temem și ce avem de făcut dacă da.

De exemplu, acest centru ne ajută să recunoaștem expresia facială a unei alte persoane și, pornind de la ea, să decidem dacă persoana aceea

reprezintă un pericol real sau nu. Să zicem că ne aflăm într-o cameră, iar mie mi se stinge laptopul; eu bombănesc furioasă, iar voi vă uitați la figura mea. Centrul de control al fricii vă permite să interpretați expresia de pe chipul meu drept furie, dar și să stabiliți dacă furia mea reprezintă o amenințare directă la adresa voastră, plecând de la direcția privirii mele furioase. Dacă am o privire furioasă, dar îndreptată spre ecranul negru al computerului, vă puteți face griji pentru soarta lui, dar puteți fi fără griji - pentru propria soartă. Pe de altă parte, dacă mă uit urât și fix la voi (fiindcă, de pildă, v-am împrumutat computerul și ați deschis un e-mail virusat), centrul de control al fricii va declanșa o reacție corespunzătoare.

Acest centru acționează ca un câine de pază, înarmat cu un bagaj întreg de amintiri pline de încărcătură emoțională. Aceste amintiri ne avertizează — sau ne îndeamnă — la contactul cu noi experiențe, pe baza a ceea ce știm deja sau ne amintim. Conexiunea dintre frică și memorie se vede la maimuțele cărora le-a fost extirpat centrul amigdalian: aceste animale practic nu se tem atunci când sunt supuse unui stimul nou, fiindcă nu-l pot confrunta cu învățăturile trase anterior. În consecință, cercetează un obiect nou sau o persoană

necunoscută și intră în contact cu acestea fără nicio ezitare.

De ce femeile trăiesc stresul în mod diferit

Chiar dacă, în principiu, fiziologia stresului este asemănătoare la ambele sexe, există câteva diferențe foarte importante între felurile în care trăiesc bărbații, respectiv femeile situațiile stresante și cum și le amintesc.

Să-mi ilustrez afirmația cu un exemplu. Există două moduri fundamentale de a reacționa într-o situație de provocare socială, cum ar fi atunci când intrăm într-un local în care n-am mai fost: putem „să abordăm“ noul mediu (de pildă, apropiindu-ne de o persoană care ni se pare interesantă și dispusă la conversație și spunând: „Bună, mă numesc Marianne. Nu-i așa că aranjamentele florale sunt extraordinare?“) sau putem „să ne retragem“ (de pildă, refugiindu-ne lângă bar și așteptând acolo apariția unei persoane cunoscute).

Mi s-a părut foarte interesant când am aflat că aceste două tipuri de oameni prezintă, în realitate, diferențe funcționale la nivelul reacțiilor cerebrale. La persoanele care reacționează la

schimbările sociale abordând noile medii, se activează jumătatea stângă a cortexului prefrontal; dimpotrivă, la persoanele timide și antisociale — la cei „ultradefensivi“ —, activarea se produce în mod predominant în jumătatea dreaptă.

Să ne imaginăm cât de surprinși au rămas cercetătorii când și-au dat seama că această observație era și orientată în funcție de sex: concluziile lor s-au dovedit valabile *numai în cazul bărbaților*. Un nou și fascinant studiu a arătat că, în timp ce la bărbații timizi și retrași se activa partea *dreaptă* a cortexului frontal, la femeile timide și retrase cea care se activa era partea *stângă*. Observațiile de acest tip sunt atât de noi, încât nu am reușit încă să le înțelegem pe de-a întregul semnificația în legătură cu modul nostru de funcționare — în cazul de față, în legătură cu modul în care percepem situațiile inedite și cum reacționăm la ele. Certă este concluzia că sistemele de reacție la evenimentele neplăcute și de memorare a acestora diferă profund în funcție de sex.

Pacienta mea Tanya mi-a furnizat un exemplu elocvent al acestui fenomen. Ea și soțul ei au fost jefuiți de niște indivizi înarmați, în timp ce se întorceau de la o petrecere. La un an după agresiune,

Tanya încă mai avea coșmaruri și crize de panică, de parcă n-ar fi trecut atât timp. L-am întrebat pe soțul ei dacă și el suferea de asemenea efecte colaterale, dar el abia dacă își mai amintea ce se întâmplase. De fapt, își amintea mult mai limpede și mai detaliat cum se desfășuraseră lucrurile cu poliția și cu compania de cărți de credit, decât de scurtul interval de timp în care viețile lor fuseseră amenințate.

Acest lucru poate părea ciudat — sau se potrivește din plin adepților teoriei că femeile sunt mai predispuse la „isterie“ decât bărbații —, dar eu cred că explicația este una simplă, biologică. Să vedem câteva diferențe dintre sexe în privința funcționării creierului, încercând să explicăm fenomenul.

Cititorii își amintesc faptul că femeile au mai multă materie cenușie în partea frontală a creierului lor, chiar în zona frunții. Cortexul prefrontal controlează procesele de luare a deciziilor și reacțiile noastre emoționale față de lumea din jur. Aceasta este partea creierului care trimite mesaje către hipocampus, acolo unde sunt produse amintirile. În timpul unui eveniment stresant, estrogenul activează un câmp mai vast de neuroni din cortexul frontal, iar la femei nivelul estrogenului este mai ridicat, ceea ce

înseamnă că *femeile trăiesc situațiile neplăcute în mod mai precis și mai detaliat*. Altfel spus, jaful armat s-a dovedit o experiență mult mai vie pentru Tanya decât pentru soțul ei, deși amândoi au fost de față.

Femeile produc și mai mult cortizol decât bărbații în situații de stres, și - pentru mai mult timp. Progesteronul, unul dintre hormonii sexuali cu mare concentrație la femei, împiedică oprirea producției de cortizol. Din moment ce cortizolul facilitează învățătura și formarea amintirilor, înseamnă că femeile, datorită concentrațiilor ridicate ale acestui hormon, nu numai că resimt lucrurile neplăcute într-un mod mai visceral, ci și le amintesc și mai bine. În schimb, testosteronul, hormonul sexual bărbătesc, blochează de-a dreptul efectele cortizolului.

Cortizolul este numai unul dintre factorii care contribuie la memorarea unui eveniment neplăcut. Un altul este legat de centrul de control al fricii. Cercetătorii au descoperit o variație deosebit de interesantă la cele două sexe: atunci când își constituie amintiri încărcate emoțional, bărbații folosesc numai partea dreaptă a acestui centru, în timp ce femeile folosesc numai partea stângă. Nu se cunosc destule despre

această parte a creierului pentru a putea trage concluzii dintr-o asemenea informație, dar se pare, totuși, că e ceva acolo. De pildă, oamenii de știință au descoperit că persoanele cu predispoziție către alcoolism au partea dreaptă a centrului fricii mai mică.

De asemenea, cele două sexe utilizează zone diferite ale centrului amigdalian spre a influența memoria. Femeile utilizează acele zone care sunt conectate la alte zone ale creierului, cum ar fi hipotalamusul și coloana cervicală. Aceasta din urmă controlează ritmul respirator și pe cel cardiac. Așa încât conexiunile speciale pot explica faptul că femeile au o reacție mai brutală și de ordin fizic la amintirile încărcate emoțional. Bărbații, pe de altă parte, utilizează acea zonă din centrul de control al fricii care este conectată în sus, către părțile cu rol cognitiv ale creierului — cu alte cuvinte, ei își construiesc o reacție mai rațională, bazată pe soluții, la o situație de criză, cum ar fi să-și aducă aminte să anuleze cărțile de credit înainte ca jefuitorii să apuce să-și cumpere noi combine audio.

Având în vedere aceste diferențe în funcționarea creierului, nu e de mirare că Tanya încă mai are coșmaruri după un an de zile, în timp ce soțul ei abia dacă

își mai amintește ce s-a întâmplat de fapt. Mă întreb dacă ofițerii de poliție sunt conștienți de aceste discrepanțe atunci când adună mărturii ale martorilor oculari și dacă remarcile lor anecdotice vin în sprijinul științei.

De ce să fi evoluat oamenii având moduri diferite de a face față stresului? Din punct de vedere evolutiv, bărbații și femeile au avut preocupări diferite, iar dacă privim lucrurile astfel, faptul că bărbații au o memorie deficitară când vine vorba de emoțiile pe care le-au încercat în cursul unor întâmplări cu mare încărcătură emoțională pare să fie logic. Să zicem că supraviețuirea tribului depindea de capacitatea bărbaților de a vâna. O bună memorie afectivă nu le-ar fi fost câtuși de puțin de folos; dacă ei și-ar fi adus aminte perfect cât de frig le fusese la ultima vânătoare de mamuți, cât de mult îi obosise goana, cât de înfricoșați fuseseră și cât de rău îi duruse când fiara îi împunsese cu fildeșul în coapsă, oare cât de entuziaști s-ar mai fi arătat la următoarea vânătoare? Pe de altă parte, femeilor tribului, care se ocupau cu îngrijirea și protejarea copiilor, le era de mare folos să-și aducă aminte că izvorul lor preferat atrăgea și o sumedenie de animale carnivore înspăimântătoare pe la orele târzii ale dimineții; amintirea cu pricina le

ajuta să facă în așa fel, încât să nu mai iasă în calea acelor fiare. Uitarea îi face viteji pe bărbați și, pentru o lungă perioadă, aceștia chiar așa și trebuie să fie.

Funcționează competiția la fete?

Diferențele dintre cele două sexe în materie de fiziologie a stresului au repus sub semnul întrebării câteva chestiuni în care până atunci se crezuse la modul axiomatic. Mult timp, cercetătorii au considerat că învățarea este facilitată de competiție, dar felul în care oamenii învață în condiții de stres depinde, în realitate, de sex. Tracey Shors și George Miesegaes, de la facultatea de psihologie a Universității Rutgers, au arătat că expunerea la hormonii specifici fiecărui sex, în perioadele pre- și postnatală, reprezintă un factor determinant esențial pentru influența stresului asupra învățării la șobolani. Supunerea la stres (de exemplu, o lovitură dureroasă aplicată peste coadă) sporește viteza de învățare a masculilor — altfel spus, la ei presiunea este favorizantă. La femele, însă, diferența este vizibilă și surprinzătoare: capacitatea unei femele-șobolan de a

învăța este *afectată* atunci când animalul este supus stresului.

Am stat odată și m-am uitat la felul în care învăța o adolescentă să șofeze într-o parcare. A exersat întoarcerea la dreapta în același loc de parcare la infinit, în timp ce tatăl ei, frustrat, o școlea de pe locul din dreapta. În cele din urmă, fata a izbucnit în lacrimi și a zbierat la el: „Mai lasă-mă-n pace!“ Mi-a venit să dau fuga și să le povestesc despre rezultatele acestui studiu. Presupunând că putem învăța ceva de la șobolanii aceia, mă gândesc că fata ar fi reușit să dea de capăt mai ușor întoarcerii la dreapta dacă tatăl ei ar fi lăsat-o să respire puțin.

Alte cercetări avansează ideea că aceste diferențe sunt înnăscute. Dacă un șobolan mascul este castrat la naștere, el va învăța în același mod, adică prezentând o reacție pozitivă la stres. Pe de altă parte, injectând testosteron unor femele-șobolan imediat după naștere, ele au prezentat un mod de învățare exact ca acela specific masculilor! Dacă lucrul acesta se dovedește valabil și la oameni, apar câteva probleme importante, mai ales pentru educatori. Multă vreme s-a crezut că spiritul de competiție dintr-o clasă îi determină pe elevi să se străduiască mai mult și să

dea un randament mai bun — o teorie care se poate verifica la băieți, dar nu și la fete. Observația că hormonii noștri sexuali ne controlează procesul de învățare în cursul unor experiențe stresante are implicații serioase pentru femeile anxioase sau nefericite, precum pacienta mea Diane, cea cu funcție de șefă. Pentru a-și îmbunătăți randamentul și capacitatea de a învăța și a ține minte, probabil că, pentru Diane, cel mai bine ar fi să elimine cât mai mult cu putință din stresul care o înconjoară. Bineînțeles că este imposibil să eliberezi complet de stres mediul în care lucrezi. (Am auzit odată plângându-se chiar o instructoare de yoga, sătulă și de clienți, și de șefi; dacă nici ea nu avea o slujbă lipsită de stres, zău că nu știu ce să mai spun!) Dar, cu puțină planificare și puțină atenție, cred că Diane și-ar putea face viața mai ușoară.

Pentru început, am încurajat-o să găsească o metodă mai eficientă de a tria informațiile care-i invadau biroul, în așa fel, încât să nu mai aibă senzația că se îneacă în ele. Simplul fapt că ea poate să facă mai multe lucruri deodată nu înseamnă că și trebuie să le facă. Acum, își alcătuiește o listă cu lucrurile care trebuie făcute zilnic, în ordinea priorităților, ceea ce o ajută să se concentreze și-i permite să delege multe

dintre responsabilitățile ei către subordonații — altminteri capabili — pe care-i are. M-am gândit, de asemenea, că i-ar putea prinde bine o repriză regulată de mișcare în pauza de prânz sau un masaj după serviciu. Dacă nu poate să țină sub control chiar tot ce se întâmplă la locul de muncă, atunci măcar să facă în așa fel, încât la sfârșit de săptămână să se odihnească și să se relaxeze suficient pentru a compensa tot restul. (Iar fetița ei de 9 ani *adoră* să meargă împreună cu mami la manichiură și pedichiură.)

În privința colegului ei, în schimb, dacă stresul acționează pentru el ca un factor motivant, se poate foarte bine ca randamentul lui — și chiar starea de sănătate în general — să nu aibă decât de câștigat dacă își întreține starea de stres.

Cu toate că saltul de la experiențele pe animale la concluzii care țin de oameni este întotdeauna riscant, influența stresului asupra învățării la șobolani ridică anumite întrebări foarte interesante legate de hormoni. Oare femeile trecute de menopauză, cu nivelurile lor scăzute de estrogen, se descurcă mai bine decât colegele lor mai tinere în condiții de stres — cel puțin din punctul de vedere al capacității de a

învăța și a ține minte? Poate că tot ce are de făcut Diane pentru a se simți bine pe terenul de joc este să mai aștepte încă zece ani!

Cum facem față stresului și ce facem dacă nu reușim

Deși trăiesc stresul mai intens, iar acesta le conduce mai frecvent la depresii, femeile sunt, de fapt, mai rezistente la stres decât bărbații.

Se poate întâmpla ca femeile să se dovedească mai tari în fața stresului cronic și a anxietății pentru că ele au mai multă materie cenușie în zona prefrontală decât bărbații, adică un „strat“ suplimentar de celule nervoase care să le protejeze. În plus, estrogenul neutralizează efectele dăunătoare ale unei serii întregi de factori de stres asupra neuronilor. Așa s-ar putea explica de ce maladii precum schizofrenia se instalează mai târziu la femei decât la bărbați, de ce femeile reacționează mai rapid la doze mai mici de medicamente antipsihotice, în comparație cu bărbații, și de ce la ele efectele secundare ale medicamentelor respective sunt altele. (Estrogenul și progesteronul influențează puternic felul în care ficatul

metabolizează substanțele active ale medicamentelor.) Probabil că din același motiv femeile își păstrează mai bine capacitățile intelectuale și gândirea în funcțiune pe măsură ce îmbătrânesc.

Femeile posedă și mecanisme diferite de a face față stresului. Bărbații, se știe prea bine, „suportă singuri“ și de aceea suferă, procentual, mult mai multe tulburări legate de stres. De exemplu, există o probabilitate mai mare la bărbați să aibă tensiunea arterială mărită și să facă abuz de droguri sau alcool. În schimb, femeile reacționează la stres apelând la alte persoane, în special la alte femei. Ele se apropie unele de altele, vorbesc despre ce le preocupă și-și fac aliați. Acest fel de a reacționa le poate nu doar ajuta să facă față unei amenințări imediate, ci și proteja împotriva ravagiilor stresului în general.

Cercetările deschizătoare de drumuri care au prilejuit această descoperire le aparțin Laurei Cousin Klein și lui Shelley Taylor, de la Universitatea statului California din Los Angeles. Ele au observat că femeile supuse stresului aveau tendința să vină la locul de muncă, să se apuce de curățenie în laborator și să stea de vorbă cu alte femei; bărbații, în schimb, aveau tendința de a se izola. Cum aproape toate cercetările de până

atunci pe marginea stresului fuseseră făcute pe subiecți-bărbați, literatura de specialitate nu menționa nicăieri acest fenomen, ci se axa pe reacția clasică „luptă sau fugi“ la orice amenințare — adică pe decizia de a înfrunta o amenințare sau a fugi de ea.

Când sunt confruntați cu o amenințare, bărbații își alimentează sistemele nervoase cu substanțele chimice de care au nevoie pentru a se lupta sau a fugi: adrenalina, noradrenalina și cortizolul. Lor li se dilată pupilele, li se accelerează ritmul respirației, iar sângele trece din sistemul digestiv în brațe și picioare, - pentru situația în care ar urma să fugă; li se acutizează și reflexele, iar percepția asupra durerii se diminuează.

Femeile posedă și ele aceleași reacții, dar tendința lor este de a nu le utiliza. De ce? Păi, pentru că atunci când ai un copil cu tine, nici fuga, nici lupta nu sunt cele mai bune soluții. Dacă se luptă, riscă să fie rănite și să rămână în incapacitate de a-și mai proteja copilul. Dacă fug, se îndepărtează de casă și de sistemele de ajutorare — de pildă, de o rezervă de hrană cunoscută numai de ele. Oricine a călătorit cu un copil mic știe că uneori e dificil până și să strigi după un taxi, darămite să scapi dintr-o primejdie reală. Așa încât femeile s-au adaptat

condițiilor, venind cu o reacție diferită, pe care doctorul Taylor și echipa ei au botezat-o „sună și adună“.

Atunci când o femeie este supusă stresului, nivelul oxitocinei din organismul ei crește. Acest lucru nu doar o liniștește, ci o îndeamnă să caute ajutor, sub forma apropierii de alte persoane, mai ales de alte femei. Șansele ei de a-și proteja în mod corespunzător copilul cresc dacă femeia are acces la resurse suplimentare — indiferent dacă e vorba de alimente, de bani, de cineva care să aibă grijă de copil sau chiar de sprijin într-o confruntare fizică. Testosteronul, se știe, contracarează efectele oxitocinei. Așa se explică de ce reacția bărbaților la o primejdie sau amenințare se deosebește foarte mult de cea a femeilor.

Când am citit prima oară despre „sună și adună“, mi-am amintit imediat de ceva ce mi s-a întâmplat cu mulți ani în urmă. Într-o după-amiază, am răspuns la telefon și am auzit pe cineva suspinând atât de profund, încât am crezut inițial că aveam de-a face cu un obsedat sexual. Până la urmă, printre suspine, am recunoscut-o după voce pe Stacey, o bună prietenă, care, după ce s-a liniștit suficient cât să poată vorbi cu mine, mi-a spus că ea și soțul ei contractaseră o

boală cu transmitere sexuală, de la o femeie cu care el se culcase în timpul unei călătorii de afaceri.

I-am spus lucrul cel mai reconfortant - pentru ea, care mi-a venit în minte în condițiile date: „Spune-mi dacă vrei să vin, și sunt la tine în mai puțin de o oră. Tu și fetița ta Emily puteți locui la noi cât de mult e nevoie. Ai aici tot ce-ți trebuie“. Ea mi-a mulțumit și a refuzat, apoi am mai stat de vorbă o vreme și i-am făcut programare la cabinetul meu pentru a doua zi dimineață, ca să-și facă analize - pentru boli cu transmitere sexuală.

Seara, la masă, i-am povestit acest caz și partenerului meu din acea perioadă. El nu a fost surprins de gestul de infidelitate, dar a rămas de-a dreptul interzis auzind despre inițiativa lui Stacey de a apela la o altă femeie. Mi-a spus că un bărbat n-ar fi sunat pentru nimic în lume pe altcineva în toiul unei situații de criză, așa cum procedase Stacey: „Nu cred c-aș putea să dau telefon altcuiva, când eu plâng atât de tare, încât nu pot nici să vorbesc. Nici nu mi-ar trece prin cap așa ceva“.

Comentariul lui mi-a rămas undeva în minte, până i-am găsit explicația în studiul doctorului Taylor. Stacey nu mă sunase ca s-o ajut să se hotărască în privința căsniciei, să întoarcem pe toate

fețele motivele infidelității soțului ei sau ca să mi se plângă de efectele colaterale ale comportamentului iresponsabil de care dăduse dovadă acesta (am purtat, bineînțeles, toate aceste discuții mai târziu). Nu mă sunase ca să „stăm la taclale“, ci fiindcă se afla într-o situație pe care ea o resimțise ca fiind realmente urgentă și presantă. Când i-am povestit prietenului meu, i-am spus că mă simțisem eu însămi un fel de operatoare de la numărul telefonic de urgențe.

Cred că telefonul pe care mi l-a dat Stacey a fost un exemplu tipic al felului în care femeile „se sună și se adună“, adică sunt grijulii și prietenoase. Având de înfruntat ceea ce ei i se părea a fi o amenințare, Stacey a căutat să se apropie de o altă femeie. Iar eu, fără să-mi dau seama (pur și simplu am spus primul lucru care mi-a venit în minte, pe care probabil că mi-aș fi dorit eu să-l aud, dacă aș fi fost în situația ei), m-am pus în postura celuilalt termen al ecuației respective, asigurând-o că se putea baza pe mine pentru protecție și adăpost, - pentru ea și copilul ei.

Pentru mine personal, grija și prietenia reprezintă un exemplu minunat al avantajelor pe care le putem culege dacă ne permitem răgazul și consumul de energie necesare pentru a pune efectiv

sub semnul întrebării niște concluzii trase de pe urma unor cercetări efectuate numai și numai pe bărbați. De când am aflat despre fenomenul „sună și adună", am privit sub o cu totul altă lumină interacțiunea dintre femei. Peste tot în jurul meu văd femei care leagă alianțe și-mi dau seama cât de eficientă este strategia respectivă, atunci când ai de făcut față stresului.

Așa încât sfatul meu către femei, mai ales către cele aflate în stare de tensiune, este să se apropie una de alta și să fie prietenoase! Cu toate că tendința naturală a femeilor este să stabilească legături cu alte femei, viața modernă face dificil acest lucru. Să ne gândim cât de diferită ar fi viața noastră dacă am trăi la un loc cu alte femei. N-ai chef să gătești în seara asta?! Ai nevoie de cineva care să stea în locul tău să-ți păzească bebelușul bolnav?! Vrei să împrumuți o carte care să răspundă stării tale de spirit prezente?! Iată câteva plăceri aproape uitate astăzi, când nu mai trăim sub același acoperiș cu tot restul familiei. În plus, multe alte lucruri atentează la timpul nostru liber, ridicând noi piedici în calea stabilirii legăturilor de care avem nevoie. Noi am evoluat, însă, prin această capacitate aproape miraculoasă de a face față, și sigur că trebuie să ne folosim de ea.

Una dintre prietenele mele cele mai vechi și cu mine nu reușim aproape niciodată să găsim câte o breșă comună în programele noastre zilnice, ca să mâncăm împreună, dar facem eforturi în sensul acesta, deoarece, chiar dacă luăm și numai o gustare, este ca un balsam pentru sufletele noastre chinuite de muncă. Un pahar de vin și un strop de conversație sunt exact lucrurile prescrise de doctor (în cazul de față, de mine însămi) ca să putem face față presiunilor din viețile noastre; de fiecare dată plecăm înviorate și reconfortate, ca și cum ne-am fi luat o mini-vacanță.

Am observat o retinere din ce în ce mai pronunțată, mai ales la femeile mai tinere, de a se folosi de resursele aflate la îndemâna lor. Ca și bărbații, multe femei au impresia că trebuie să se descurce singure; cu toate că avem atâtea de învățat de la partenerii noștri, cred că în această chestiune nu avem nimic de învățat. Ba chiar, mi-aș dori să-i încurajez și pe bărbați să intre în joc alături de noi, femeile!

Viața e grea și pare mai simplă dacă ești ajutat. O prietenă a mea care are un copil mic m-a întrebat odată dacă putea trece pe la mine, într-o duminică după-masă, ca să-mi înapoieze o casetă pe care i-o împrumutasem. Când am văzut-o în

pragul ușii, mi-am dat seama că era mai mult decât extenuată și ajunsă aproape la limita răbdării. La insistențele mele, și-a lăsat copilul la mine timp de o oră și s-a dus (de una singură) să bea o cafea și să frunzărească un ziar. La întoarcere, părea relaxată și s-a dovedit o companie minunată și pentru mine, și pentru micuțul ei.

Văd studente la medicină care se luptă singure cu studiile și cu starea lor afectivă, când ar avea numai de câștigat dacă s-ar constitui în grupe de studiu. Văd cum prietenele mele (și eu însămi, de altfel) renunță la câte o cină cu prietene vechi, pentru că le cheamă datoria. Femeile — mai ales ele — au o tendință regretabilă de a renunța la orice alte relații interumane, atunci când se cufundă într-o nouă poveste de iubire. Cum să-ți mai faci timp pentru un mic-dejun de duminică alături de prietenele tale de demult, când îți petreci tot timpul sorbind din ochi pe cineva?! Un asemenea comportament nu este numai nepoliticos, ci și nerecomandabil. Prietenele te pot ajuta, la urma urmei, să treci prin viață cu succes, nelăsându-te să te cufunzi în vreo depresie zdravănă. Așa încât trebuie avut grijă de ele.

Bărbații, poate din cauza tendinței lor de a căra poverile singuri, sunt mult mai

predispuși la tensiune arterială ridicată și la abuzul de alcool și droguri. Și ei ar face bine să-și împărtășească greutățile prietenilor — bărbați sau femei —, așa cum procedează femeile. Este mult mai sănătos. Cultivarea prieteniilor care îi pot ajuta pe oameni să atenueze stresul este la fel de importantă pentru bunăstarea lor precum spălatul pe dinți sau controlul medical anual. (Și voi mergeți la un control medical anual, nu-i așa?!) Are cine să ne ajute; nu trebuie decât să cerem.

Să reînnoim mereu legăturile sociale și familiale, fiindcă ele constituie redutele noastre cele mai puternice în lupta cu stresul. Altminteri, riscăm să suferim depresii, așa cum va reieși din capitolul următor.

8

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINE?!

Depresia la bărbați și la femei

Chloe este convinsă că se întâmplă ceva cu ea. Dacă nu se află în sala mea de așteptare, atunci este cu siguranță la telefon, așteptând să-mi spună ce simptom și-a mai descoperit. În răstimp de o lună, și-a găsit umflături pe gât, leziuni ale pielii pe spate și o modificare a senzației gustului. Cu fiecare nou simptom, certitudinea ei că s-a pricopsit cu o boală mortală o aduce cu câte un pas mai aproape de un atac de panică devastator.

Niciuna dintre temerile lui Chloe nu pare a avea vreo bază reală, dar ea refuză cu obstinație să se ocupe de ceva ce chiar îi amenință viața: e atât de slabă, încât mă și mir că se mai poate ține pe picioare. Chloe face gimnastică neobosită ore în șir în fiecare zi și-și monitorizează caloriile în mod obsesiv, în timp ce, - pentru familia și prietenii ei, gătește mese copioase.

Adam, un alt pacient de-al meu, are un alt gen de probleme. Viața lui profesională stă sub semnul incertitudinii și riscă s-o ia la vale. Dar el se comportă de așa manieră, încât a devenit foarte dificil: Adam nu suportă zgomotele puternice și începe să zbiere dacă aude copii jucându-se sau chiar vorbind în preajma lui; nu-și poate păstra o secretară
mai mult de o lună, pentru că le mustruluiește dur pentru orice greșeală, oricât de măruntă; a început să bea după masa de seară, ca să poată dormi; ba chiar, în timpul incidentului care i-a adus pe amândoi recent la cabinetul meu, Adam și-a pălmuit nevasta, înfuriat și frustrat de faptul că-i răsturnase paharul de pe masa din bucătărie. Deși recunoaște că este mai nervos ca de obicei, refuză să-și accepte amărăciunea.

Chloe și Adam suferă amândoi de aceeași tulburare mentală — depresia. Dar această maladie are multe fețe, cu simptome atât de diferite, încât unui medic începător îi poate veni greu să formuleze un diagnostic. Unii oameni deprimați sunt imobilizați de atacurile de panică într-o asemenea măsură, încât le trebuie un curaj nebunesc numai ca să iasă din casă. Alții se plâng de un profund sentiment de stânjeneală și de o

atmosferă ireală, se simt neputincioși și de neatins, de parcă ar trăi în plin vis. Unii suferă de o conștiință de sine acută, dublată de sentimente răvășitoare de inutilitate, iar alții (mai cu seamă bărbații) scapă frâiele cu totul. Unele persoane deprimate își provoacă răni, în efortul de a ține sub control durerea pe care o resimt; alții — în efortul de a-i pune capăt.

Depresia afectează anual aproximativ 19 milioane de adulți americani, ceea ce înseamnă că fiecare dintre noi va simți atingerea depresiei pe parcursul vieții, fie pentru că vom ajunge noi înșine să suferim din cauza ei, fie pentru că va fi vorba de vreo persoană la care ținem.

Femeile și depresia

Ce are a face depresia cu diferențele dintre creierele bărbaților și cele ale femeilor? Are mult de-a face, dacă ținem seama de cine este afectat de această maladie: din cei 19 milioane de americani care suferă din cauza depresiei, 12 milioane sunt femei.

Femeile sunt predispuse la depresie într-o măsură copleșitor mai mare decât bărbații.

Două autorități de clasă mondială, doctorii Jules Angst (nu i-am inventat eu numele![3]) de la Clinica de Psihiatrie a Universității din Zürich, Elveția, și Myrna Weissman, de la Universitatea Columbia, se află în posesia unor date care arată că proporția pe sexe, în cazul depresiei, este de 2 la 1, cu o remarcabilă constanță, în cel puțin 11 țări ale lumii. Este o disparitate frapantă, pe care trebuie s-o studiem mai îndeaproape.

Aș vrea să inserez aici o paranteză utilă în legătură cu depresia la bărbați: de mult timp sunt convinsă că este vorba de o afecțiune care, în cazul bărbaților, este prost raportată, prost diagnosticată și prost tratată, în mare măsură din cauza modului de socializare al bărbaților. Mulți bărbați — mai ales cei din generațiile mai puțin luminate — își aduc aminte că nu li se dădea voie să plângă de durere sau tristețe, nici măcar când erau copii foarte mici. Chiar și în zilele noastre, băieții sunt învățați în continuare să nu se plângă, „să înghită gălușca“ și „să nu se mai smiorcăie“. Cred că bărbații sunt învățați să nu vorbească despre simptome ale depresiei nici măcar cu doctorii lor și cred că aceștia — mai ales bărbații-

doctori — ignoră adeseori aceste simptome.

I-am pomenit în treacăt unui prieten, la o petrecere, teoria mea că depresia apare mult mai frecvent la bărbați decât s-ar crede, iar răspunsul lui mi-a dat frisoane: „Sigur că e mult mai răspândită decât se spune. De-aia bărbații mor mai tineri decât femeile“. Există corelații între depresie și anumite boli grave, precum afecțiunile cardiace și cancerul. Prietenul meu ar putea avea mai multă dreptate decât își închipuie.

Lăsând teoria deoparte, atât Jules Angst, cât și Myrna Weissman au ajuns, independent unul de altul, la concluzia că aplecarea femeilor către depresie este reală și fundamentată biologic. De asemenea, femeile resimt depresia într-un mod diferit: devin deprimate la vârste mai timpurii, au șanse mai mari de a suferi și tulburări de panică și reclamă mai multe simptome de ordin fizic, precum epuizarea, lipsa poftei de mâncare și un somn deficitar.

Cele două sexe se și „auto-doftoricesc“ în moduri diferite. Femeile consideră adesea că anumite comportamente de căutare a recompensei, cum ar fi mersul la cumpărături sau mâncatul, sunt de natură să le atenueze depresia, fie și temporar. (O adolescentă a cărei mamă

i-a cumpărat o bluză pe care ea o admirase, căutând să-i risipească fiicei tristețea profundă, s-a înfuriat peste măsură când a primit cadoul: „Știi că numai când merg la cumpărături reușesc și eu să mă simt mai bine! Dacă tot aveai de gând să cheltuiești bani pentru mine, de ce nu m-ai lăsat să mi-o cumpăr eu?!“) Bărbații, în schimb, sunt mult mai înclinați să se dedea unor comportamente antisociale, cum ar fi violența sau consumul de alcool.

Dar de ce? De ce sunt femeile mult mai predispuse la depresie decât bărbații și ce anume face ca reacția lor să fie așa diferită?

Nimeni nu știe precis. Aproape cert este faptul că vina nu o poartă un singur factor, ci o combinație de factori: bagajul nostru genetic, echilibrul nostru hormonal, reacțiile chimice din creierul nostru și rolurile pe care le jucăm în societate. Să le aruncăm câte o privire acestor factori și să vedem care e contribuția fiecăruia.

Factorul nr. 1 — Bagajul genetic

Există destule dovezi care susțin ideea că depresia are o componentă genetică. Doctorul Avshalom Caspi și colegii săi de la Colegiul Regal din Londra au făcut publică o descoperire fundamentală, și

anume că există o anumită genă cu două forme diferite: o variantă „lungă“ și alta „scurtă“. Persoanele care posedă forma scurtă a genei sunt mai predispuse la depresie după câte un eveniment încărcat de stres, față de cele care posedă forma lungă.

Mutațiile care-i fac pe unii vulnerabili în fața depresiei, în timp ce alții par să treacă nevătămați prin exact aceleași experiențe, par să fie generate de genele pe care le avem *fiindcă aparținem unui sex anume*. Doctorul George S. Zubenko, de la Universitatea statului Pennsylvania din Pittsburgh, și colegii săi au demonstrat că există cel puțin 19 amplasamente pe cromozomii noștri, care ne influențează predispoziția către depresie. Dintre acestea, câteva sunt legate strâns de depresia la femei — mai multe decât în cazul bărbaților. Cel puțin o genă cu specificitate în funcție de sex contribuie la apariția depresiei la bărbați, nu însă și la femei.

Acest factor genetic poate avea un cuvânt de spus nu numai în privința *cui* ajunge să fie deprimat, ci și a *felului* în care reacționează persoana respectivă la depresie. Nu toți depresivii beau sau se droghează, dar unii dintre ei pot să devină fie alcoolici, fie dependenți de droguri. De ce această disparitate?

Reacția poate fi determinată genetic. Alte maladii, precum afecțiunile cardiace și cancerul, sunt și ele corelate cu depresia, chiar dacă indirect. Or fi unii oameni mai susceptibili de a se alege cu ele, ca urmare a bagajului lor genetic? Generația următoare din acest domeniu de cercetare va putea veni în ajutorul multor oameni.

Așadar, genele reprezintă unul dintre factorii care contribuie la depresie. Ce altceva mai avem?

Factorul nr. 2 — Echilibrul hormonal

Predispoziția noastră către depresie are legătură cu sexul căruia îi aparținem, dar nu numai datorită cromozomului provenit de la tații noștri în momentul concepției. Genele care ne determină sexul controlează și eliberarea hormonilor care continuă să ne definească sexual în tot cursul vieții, făcându-ne să fim mai mult sau mai puțin bărbați sau femei. De exemplu, cromozomul Y, pe care-l au numai bărbații, îi „spune“ organismului să-și producă testiculele care, la rândul lor, produc testosteronul și alți hormoni masculinizanți, transformând fetusul într-un băiețel.

Genele ne controlează mai departe producția de hormoni sexuali în tot

cursul vieții, stabilind, de pildă, la ce vârstă se va instala pubertatea și cum vor reacționa trupurile noastre la nivelurile ridicate ale hormonilor eliberați în faza respectivă. Unii băieți suferă cumplit de acnee din cauza șuvoiului de testosteron care-i inundă la pubertate; alții scapă numai cu câte un coș din când în când. Unii devin foarte musculoși cu mare ușurință; alții nu reușesc niciodată să scape cu adevărat de trupurile de băieței. Hormonii sunt aceiași, dar genele care le controlează concentrația sunt răspunzătoare de formidabila diversitate a indivizilor.

Ce rol joacă hormonii în depresie? Dacă pot influența structura creierelor noastre (și am văzut că pot), atunci oare nu ne pot influența cumva și dispoziția și comportamentul?
Nici nu e nevoie de cercetări pentru a ne da seama că acest lucru este adevărat; e suficient să întrebăm orice femeie al cărei ciclu menstrual este anunțat de stări de iritabilitate, de sentimente de tristețe și tulburări de somn, simptome care apar atunci când estrogenul se află la nivelul său cel mai scăzut.

În realitate, *fluctuațiile* din concentrația hormonilor ar putea fi explicația faptului că depresia apare așa frecvent la femei și mai puțin la bărbați. Există argumente

absolut convingătoare, care leagă depresia de aceste fluctuații hormonale, și anume perioadele din viață când femeile au cele mai multe șanse să ajungă deprimate — înainte de ciclurile menstruale și după nașterea copiilor, - pentru a da numai două exemple.

Cum asemenea fluctuații sunt specifice numai femeilor — la bărbați, concentrațiile hormonilor rămân destul de stabile în aproape tot cursul vieții —, ele pot explica predominanța covârșitoare a femeilor deprimate.

Următoarele etape sunt caracterizate de fluctuații hormonale și strâns legate de depresie:

• *Pubertatea.* La pubertate, hormonii sexuali dau în clocot la ambele sexe, conducând la dezvoltarea trăsăturilor sexuale secundare.

După aceea, cărările se despart: la băieți, secreția de testosteron rămâne în principiu stabilă după această creștere inițială bruscă, în timp ce producția de hormoni ovarieni declanșează, la fetele pubere, tiparul ciclic care se va repeta până când acestea ajung la menopauză. Femeile sunt afectate de repercusiunile importante ale ciclului menstrual: modificări de dispoziție, sensibilitate la durere și o afectare a funcției cognitive, ca și a anatomiei anumitor celule

nervoase. El mai poate contribui semnificativ la incidența sporită a depresiei la femei.

Unul dintre cele mai convingătoare argumente formulate atunci când se vorbește de influența hormonilor asupra acestei maladii este că practic *nu există diferențe* în privința incidenței depresiei la copii. Fetele încep să le-o ia înainte băieților abia la începutul adolescenței, după pubertate, când ciclicitatea pe bază hormonală a început deja să se manifeste.

• *Sindromul premenstrual* este unul dintre efectele acestei manifestări ciclice lunare. Cu puțin timp înaintea menstruației, concentrația estrogenului atinge nivelul cel mai scăzut, iar serotonina, un neurotransmițător al cărui rol este menținerea dispoziției, descrește și ea în creier. (Nivelurile joase ale estrogenului și serotoninei sunt asociate, amândouă, cu depresia.) Multe femei (unele estimări vorbesc de aproape 75%) suferă de o combinație de simptome afective, fizice și comportamentale — niciunul plăcut! — în zilele ce preced ciclul.

La o mică parte dintre femei (2–8%), simptomele acestea sunt atât de intense, încât cartea de căpătâi a psihiatrilor, care este *Manualul de*

diagnostic și statistică a tulburărilor mentale (ediția a patra), le clasifică în categoria afecțiunilor psihice, sub denumirea de tulburare disforică premenstruală. Femeile care suferă de această afecțiune sunt mai susceptibile să dezvolte o depresie majoră în orice moment al vieții și mai predispuse la depresia post-natală.

Dacă aveți simptome premenstruale atât de intense, încât acestea vă afectează felul normal de a fi, apelați la medicul de familie sau la ginecologul vostru curant. Medicamentele care fac să crească nivelul concentrației de serotonină atenuează simptomele premenstruale, adeseori având ca rezultat o ameliorare a vieții.

Nu trebuie uitat: dacă întrerupeți tratamentul medicamentos care atenuează simptomele premenstruale, în cele mai multe cazuri acestea revin. Experții în tratarea acestei afecțiuni, precum Kimberly Yonkers de la Universitatea Yale, arată că revenirea ei este cu atât mai puțin probabilă, cu cât femeile în cauză au urmat mai mult timp tratamentul medicamentos.

• *Sarcina.* Multe femei, mai ales cele care și-au dorit mult să aibă copii, rămân surprinse de cât de prost se simt, din

punct de vedere emoțional, în timpul sarcinii. Nu e totul roz și frumos!

Hormonii joacă un rol incontestabil în starea depresivă din timpul sarcinii — aceasta e concluzia rezultată din faptul că primul și al treilea trimestru de sarcină sunt deopotrivă perioadele de maximă vulnerabilitate și cele în care nivelurile hormonale fluctuează cel mai mult.

Dar este aproape imposibil de stabilit, ca în atâtea alte cazuri din domeniul medicinei orientate în funcție de sex, ce anume ține de biochimie și ce ține de aspectul psihosocial. În primul trimestru, simptome normale de sarcină pot fi, printre altele, fluctuațiile în ceea ce privește calitatea somnului și a poftei de mâncare, dispoziția schimbătoare, oboseala excesivă, libidoul scăzut, preocuparea față de felul în care va fi afectată viața viitoarei mame și față de starea de sănătate a bebelușului care-i crește în burtă, toate fiind lucruri care pot determina o anxietate sporită și o stare depresivă. În ultimul trimestru de sarcină, multe femei deprimate încep să se îngrijoreze la modul obsesiv de nașterea iminentă și de toate dificultățile care vin odată cu ea. Sigur că în această perioadă există și un mare disconfort fizic și multă oboseală, iar dimensiunile

fătului îi pot provoca mamei dificultăți atunci când mănâncă sau când doarme, ceea ce îi afectează starea de spirit, fără discuție.

În timpul sarcinii, unele femei întrerup tratamentul medicamentos antidepresiv care le-a fost prescris înainte, de teamă să nu afecteze dezvoltarea fătului. Adeseori, simptomele revin, ceea ce este grav, pentru că revenirea lor poate fi foarte brutală, mai ales dacă femeile respective au mai avut stări de depresie. Unele se gândesc în mod serios la sinucidere. În realitate, medicamentele antidepresive nu sunt neapărat atât de nocive fătului, cum s-ar putea crede. S-au făcut studii pe mai multe mărci — Prozac, Paxil, Zoloft, Celexa — și rezultatele privitoare la felul în care aceste antidepresive foarte răspândite influențează sarcina sunt mai mult decât liniștitoare. Un studiu recent, publicat în revista *Lancet*, arăta că unii fetuși pot prezenta simptome de ordin psihic — nervozitate — de la medicamente ca Prozacul, dar autorii aceluiași studiu recunosc și că starea de depresie a viitoarei mame poate influența negativ copiii încă nenăscuți.

Atunci când pacientele mele cu depresii rămân însărcinate, eu le recomand întotdeauna să poarte o discuție

serioasă cu ginecologul lor curant sau cu o moașă (și cu psihiatrul la care se tratează, dacă au așa ceva) dacă e bine sau nu să-și continue tratamentul cu antidepresive. Acest lucru nu se poate stabili decât pentru fiecare caz în parte, decizia urmând a fi luată numai în prezența și cu acordul pacientei.

Dacă femeia dorește cu tot dinadinsul să întrerupă tratamentul sau dacă există vreun motiv de ordin medical pentru care ar fi preferabil să-l întrerupă, sfatul meu este ca ea însăși, împreună cu doctorii care o tratează, să-și urmărească foarte atent starea de spirit și dispoziția în general și să primească ajutor *de la primul semn* că simptomele depresiei ar putea reveni. Chiar dacă medicamentele ies din discuție, mai există și alte posibilități. De exemplu, femeia care începe să meargă la ședințe de psihoterapie și consiliere (sau și le intensifică) în timpul sarcinii are toate șansele să scape de câteva luni de stări foarte neplăcute și potențial primejdioase.

• *Depresia postnatală.* Un alt exemplu cu specificitate sexuală despre influența fluctuațiilor hormonale este depresia care le afectează pe unele femei după nașterea copiilor.

Practic orice mamă trece printr-o perioadă de depresie în prima săptămână (sau în primele zece zile) după ce naște. Îmi aduc aminte cât de uimit era soțul meu de accesele de plâns prin care am trecut a doua zi după ce l-am adus acasă pe primul meu copil. La fel ca pubertatea și ca zilele dinaintea ciclului menstrual, și aceasta este o perioadă în care nivelurile hormonilor variază dramatic. În primele săptămâni după naștere, concentrația de estrogen scade brusc și, dat fiind că estrogenul controlează mecanismele de transmitere neuronală din creier, scăderea sa poate determina o descreștere a substanțelor care controlează starea de spirit. (Fenomenul este agravat, fără îndoială, de perioadele de nesomn și de starea generală de confuzie care caracterizează și ele această perioadă.)

Chiar dacă majoritatea proaspetelor mămici trec printr-o stare de proastă dispoziție într-un interval de câteva săptămâni după ce au născut, această senzație dispare de obicei. Dacă însă starea depresivă și nervozitatea persistă și încep să-i afecteze randamentul normal, atunci persoana respectivă ar putea suferi de o maladie gravă: depresie postnatală.

De puține lucruri se tem mai tare proaspetele mămici (și familiile lor) decât de această afecțiune greșit înțeleasă și prost diagnosticată. Ea trebuie tratată — nu încape îndoială. În cazurile grave de depresie postnatală, o mamă care a născut de curând poate căpăta o psihoză; riscul de a i se întâmpla așa ceva e de 20 de ori mai mare în prima lună după nașterea copilului, față de orice altă perioadă din viața ei.

Chiar dacă depresia postnatală poate lovi pe oricine, probabilitatea este mult mai mare să i se întâmple cuiva care a mai suferit de depresie. Circa 33% dintre femeile cu depresie postnatală și circa 15% dintre cele cu psihoză postnatală au mai suferit de asemenea afecțiuni și înainte de sarcină și au avut astfel de tulburări în familie.

Mama nu este singura care suferă atunci când se instalează depresia postnatală. Susan Pawlby, de la Institutul de Psihiatrie din Londra, a studiat copiii unor femei care au suferit de depresie în perioada postnatală și a descoperit că băieții în vârstă de 11 ani aveau un coeficient de inteligență substanțial mai mic în comparație cu alți băieți ale căror mame nu au suferit de depresie în perioada postnatală (84 față de 103).

Femeile care au suferit de depresie trebuie să aibă mare grijă atunci când rămân însărcinate — mai ales în zilele, săptămânile sau lunile de vulnerabilitate de după naștere. Chiar dacă această afecțiune nu este întru totul evitabilă, există anumite măsuri care pot fi luate - pentru a o preveni sau a-i atenua gravitatea. De exemplu, la femeile aflate într-un mediu social puternic — rude, prieteni sau alte proaspete mămici —, care le poate oferi ajutor și companie, probabilitatea apariției acestei afecțiuni este mai mică. În plus, alăptatul la sân pare să aibă un efect protector. Dacă ați suferit de depresie, trebuie să discutați cu doctorul personal ce opțiuni aveți.

De asemenea, trebuie să discutați cu familia, pentru a afla dacă mama voastră a fost deprimată după ce v-ați născut. Am auzit despre o femeie care, după un episod cumplit de depresie postnatală care dura de șase luni, a descoperit că mama ei fusese chiar spitalizată pentru o depresie gravă, după ce o născuse pe ea. La vremea respectivă, afecțiunea nu i-a fost diagnosticată ca depresie postnatală, iar familia păstrase acest incident secret, dintr-un sentiment nejustificat de rușine.

În opinia mea, tragedia se dovedea dublă: nu numai că mama persoanei

respective nu primise nici tratamentul, nici măcar înțelegerea de care avea nevoie, dar, dacă ar fi cunoscut situația, doctorul curant și ginecologul fiicei ei ar fi putut acționa în cunoștință de cauză în legătură cu prevenția și tratamentul adecvate.

• ***Menopauza.*** Cu câtva timp în urmă, strălucita doctoriță Susan Love a numit menopauza „oglinda pubertății". Țesuturile și organele femeilor se modifică din nou radical, aproape în sensul invers schimbărilor petrecute în tinerețe. În privința depresiei, menopauza propriuzisă nu reprezintă o problemă prea gravă — cel puțin, nu pe termen lung —, dar, în anii premergători (denumiți *premenopauză*), povestea poate fi cu totul alta. La multe femei, procesul începe în jurul vârstei de 40 de ani, deși este posibil ca pentru unele să înceapă mai devreme, iar pentru altele, mai târziu.

Și aici hormonii joacă un rol activ. În perioada imediat premergătoare încetării efective a ciclurilor menstruale, se pot manifesta creșteri și scăderi dramatice ale nivelurilor diverșilor hormoni din organismul unei femei. Producția de hormoni este instabilă: în unele luni există ovulație, ceea ce face ca femeii să-i crească nivelurile de estrogen și

progesteron; în alte luni, glanda pituitară îi bombardează inutil ovarele cu hormoni stimulatori ai foliculelor, motiv pentru care concentrațiile scad la loc.

Dat fiind că există o strânsă corelație între estrogen și funcționarea corespunzătoare a creierului femeii, o scădere bruscă a sa poate avea efecte chiar devastatoare. Am câteva paciente aflate deja la menopauză, a căror capacitate de a gândi limpede este atât de afectată (una dintre ele spune că are „creierul începețoșat"), încât sunt convinse că își pierd mințile și se întreabă dacă n-ar trebui să-și facă analize pentru sindromul Alzheimer: își rătăcesc cheile de la mașină, ochelarii și tot ce nu este atașat de trupul lor, nu-și amintesc nume de persoane și de locuri pe care le cunosc de-o viață întreagă.

Lucrul acesta poate fi profund și foarte enervant, netezind calea unei depresii grave. O femeie de-a dreptul strălucită, șefă peste un departament întreg dintr-o corporație uriașă, multinațională, era atât de îngrozită de fluctuațiile capacității ei mentale, încât se gândea foarte serios să se sinucidă, până când am îndemnat-o să ia estrogen. După aceea, a revenit cu totul la normal, iar acum pur și simplu îi râde în față oricui îi sugerează că ar fi cazul să întrerupă tratamentul, cu toată

publicitatea proastă de care a avut parte terapia hormonală în ultimii ani. Fosta mea pacientă spune (destul de apăsat) că preferă să moară, decât să renunțe la tratament.

Ca și în cazul depresiei din timpul sarcinii și de după naștere, este greu de precizat ce se datorează nemijlocit hormonilor și ce poate fi atribuit altor factori. Multe femei devin deprimate încă de la începutul menopauzei, fiindcă o resimt ca având anumite implicații. Unele afirmă că se simt „stafidite“ și bătrâne; altele deplâng faptul că și-au pierdut fertilitatea (deși pentru nimic în lume nu s-ar mai lăsa convinse să aibă de-a face din nou cu creșterea dinților și colicile bebelușilor). Cultura noastră pur și simplu ridică în slăvi tinerețea și multor femei le vine greu să priceapă că menopauza nu înseamnă faptul că plăcerile tinereții au rămas undeva, departe, în urmă. Printre simptomele bine documentate ale menopauzei se mai numără: creșterea în greutate, o descreștere a dorinței sexuale și oboseala — toate sunt elemente care pot declanșa sau pot agrava o eventuală depresie.

Factorul nr. 3 — Reacțiile chimice din creier

Așa cum se întâmplă cu genele și hormonii, diferențele existente între bărbați și femei la nivelul reacțiilor chimice din creier pot explica, într-o anumită măsură, incidența mai mare a depresiei la femei. De exemplu, corpurile bărbaților produc cu 52% mai multă serotonină și au concentrații mai mari ale acestei substanțe în sânge decât cele ale femeilor. Acesta poate fi motivul —fie și parțial — pentru care depresia apare mai frecvent la femei decât la bărbați.

Și totuși, probabil că nu acesta este tabloul integral. Cu doar câțiva ani în urmă, am fost încântați să aflăm de legătura dintre neurotransmițătorii deficitari și depresie, dar acum imaginea se dovedește mult mai complicată. Am început să analizăm felul în care celulele „discută“ între ele — mesajele lor circulă printr-un fel de sistem de comunicație numit „cale de semnalizare“. Atenția noastră cu privire la tratamentele mai eficiente ale depresiei și ale altor boli mentale se va concentra pe această cale de semnalizare, ca să stabilim cum pot fi prevenite și combătute tulburările de gândire, fluctuațiile de dispoziție și chiar psihozele.

Factorul nr. 4 — Rolurile jucate de fiecare în societate

Există diferențe izbitoare între caracteristicile, incidența și simptomele depresiei la bărbați, respectiv femei. Sunt convinsă că ele sunt generate în egală măsură de felul în care suntem tratați de societatea în care trăim, după cum sunt generate și de diferențele reale dintre creierele noastre.

În capitolul precedent, am văzut că bărbații și femeile au invocat probleme diferite când au fost întrebați care erau factorii primordiali de stres în viețile lor: cariera pentru bărbați, familia pentru femei. Dată fiind legătura strânsă dintre stres și depresie, nu e de mirare că obținem rezultate similare atunci când întrebăm fiecare dintre sexe de ce este deprimat. Și bărbații, și femeile chestionați de doctorul Angst au menționat stresul ca reprezentând un motiv al depresiei lor, dar la bărbați s-a dovedit că este mai mare posibilitatea să menționeze suferința fizică, problemele de serviciu și șomajul drept cauze generatoare.

Am amintit mai devreme că nu există diferențe de rată a apariției depresiei, între băieți și fete, înaintea pubertății — dovadă clară că hormonii reprezintă unul dintre factorii determinanți ai discrepanței constatate ulterior, în privința numărului cazurilor de depresie.

Dar unii specialiști nu cred că hormonii ar putea juca vreun rol semnificativ. Benjamin Hankin și Lyn Abramson, ambii psihologi la Universitatea statului Wisconsin, atribuie rata mai înaltă de apariție a depresiei la fetele pubere mai degrabă felului în care acestea sunt tratate de societate decât fiziologiei, arătând că fetele sunt mai susceptibile decât băieții să treacă prin experiențe negative — cum ar fi abuzuri sexuale — și mai nemulțumite de forma trupului lor și de aspectul lor fizic în general, comparativ cu băieții.

Eu, personal, nu sunt întru totul de acord cu acest punct de vedere. Modificările de ordin hormonal sunt profunde și, deși asupra fetelor tinere se exercită o teribilă presiune ca să arate într-un anumit fel — adică slabe —, nu cred că problema e specifică numai unuia dintre sexe, cum vor să ne facă să credem autorii studiului respectiv. Întrebați mama oricărui băiat adolescent, de preferință, mama unui băiat supraponderal sau mai scund față de restul colegilor de școală, sau care nu și-a căpătat încă vocea groasă și nu și-a dezvoltat mușchii la fel ca aceștia, și ea vă va spune că și băieții au problemele lor legate de propriul aspect fizic. Unul dintre pacienții mei adolescenți, care cântărea peste 100 de kilograme la vârsta de 15 ani, s-a uitat la

mine, când i-am cerut să se urce pe cântar, și mi-a spus abătut: „Sunt gras ca un porc“.

Există însă, cu siguranță, o componentă socială care explică faptul că mai multe femei decât bărbați suferă de depresie. Conflictele și presiunile ivite la pubertate sunt o povară greu de dus pentru o fetiță. Și, cum acesta ar putea fi factorul determinant cel mai ușor de combătut, le suntem datori fetelor din societatea noastră să facem tot ce ne stă în putință pentru a ușura această povară.

Maternitatea pare a constitui un alt factor determinant al depresiei la femei. Profesorul german M. Lucht și colegii săi au chestionat peste 4 000 de locuitoare ale orașului Lübeck și au descoperit că maternitatea poate influența profund riscul instalării depresiei, care se dublează în cazul femeilor cu copii.

Asemenea rezultate dau naștere unor întrebări esențiale în privința lumii moderne. Oare fetele adolescente ar fi mai puțin predispuse la depresie, dacă în cultura zilelor noastre s-ar pune accentul mai mult pe dezvoltarea conștiinței lor sociale și a intelectului, în loc de necesitatea de a avea abdomenul concav sau a-și găsi o bluză croită în așa fel, încât să li-l ascundă complet? S-ar mai afla maternitatea într-o corelație așa

de strânsă cu depresia, dacă ar fi privită ca o împlinire fundamentală de către o societate mai tolerantă și dacă n-ar mai fi trăită de atâtea femei în izolare?

Cumpărăturile, sforăitul și fumatul — dependența, depresia și sexul

Janet este preferata vânzătoarelor de la magazinele de haine de lux de pe lângă biroul unde lucrează, iar acestea o cheamă de fiecare dată când primesc la vânzare câte o colecție nouă și-o anunță, prin secretara ei, când urmează să aibă loc vreo reducere „presezon“. De multe ori, după ce cumpără câte un obiect sau două care-i plac cu adevărat, Janet face un tur de prospectare a celorlalte magazine, ca să fie sigură că a pus mâna pe tot ce și-ar fi putut, eventual, dori. Și-a făcut un obicei din a-și căra ea însăși acasă bagajele enorme, fiindcă nu are răbdare să-i fie livrate prin curier după câteva zile, și-și alimentează de una singură temerile că, dacă ar fi lăsate în seama sistemului de curierat, cumpărăturile ei s-ar putea distruge sau pierde.

Janet știe că una sau două dintre vânzătoarele care o servesc râd de ea. Dacă se forțează să aleagă între două

obiecte (care nu diferă, de exemplu, decât prin culoare), cel pe care nu-l cumpără i se strecoară, într-un mod inexplicabil de insidios, în străfundurile conștiinței și stă ascuns acolo până când ea se hotărăște și dă telefon, ca să și-l comande și pe acela. (Știindu-i, de-acum, tabieturile, de multe ori vânzătoarea i-l pune deoparte într-adins.) Se mai întâmplă, uneori, ca vreun vânzător cu simțul răspunderii să-i explice că nu are nevoie de obiectul pe care ea tocmai vrea să-l cumpere. La Janet, însă, cumpărăturile nu au nimic de-a face cu ce-i trebuie ei sau cu obiectele în sine; au de-a face cu conexiunile responsabile de vânătoarea de plăceri din creierul ei.

Janet este dependentă de cumpărături, în același fel în care alte persoane pot fi dependente de un drog precum cocaina, de fumat sau de mâncatul excesiv. Toate aceste dependențe sunt „comportamente în căutare de recompense“ și sunt induse de dopamină, substanța chimică din creier care stimulează senzațiile de plăcere prin intermediul unor receptori specializați. Pentru a se simți încontinuu satisfăcut, individul trebuie să repete comportamentul adictiv din ce în ce mai mult. Prezența într-un număr mai mic decât normal a acestor receptori

specializați pare a fi numitorul comun al dependențelor de tot felul.

Dar sărăcia receptorilor cu pricina este o *consecință* ori o *cauză* a comportamentelor excesive sau creatoare de dependență? Pur și simplu nu se știe. Dar, dacă Janet ar putea fi ajutată să-și stimuleze producția de dopamină prin alte activități decât cumpărăturile, s-ar putea ajunge la soluția unor tratamente cu mult mai eficiente.

La fel ca în cazul tuturor dependențelor, Janet nu pleacă la cumpărături numai atunci când se simte deprimată, așa cum s-ar putea crede. De fapt, agitația muncii ei complexe și provocatoare îi creează o stare de hiperexcitație care, la rândul ei, o împinge să caute și mai intens plăcerea, ca într-un fel de ciclu „vai, ce-mi place chestia asta — mai vreau!“ Ceea ce nu înseamnă că nu există o legătură puternică între felul în care se comportă Janet și depresia de care suferă ea.

După cum mă așteptam, studiile asupra dependenței și comportamentului adictiv au fost făcute aproape numai pe bărbați. A sosit vremea unei schimbări: comportamentele adictive sunt prevalente și foarte distructive în cazul femeilor. Fetele adolescente și femeile

tinere devin dependente de droguri și alcool mai ușor și la doze mai mici decât bărbații de vârste comparabile cu ale lor. În prezent, aproximativ 40% din numărul total al dependenților de droguri sunt femei — cu consecințe devastatoare: aproape 70% din cazurile de SIDA la femei sunt provocate fie de consumul de droguri pe cale intravenoasă, fie de relațiile sexuale cu bărbați consumatori de droguri, infectați cu virusul HIV. Consumul de droguri în timpul sarcinii are efecte grave asupra copilului: dimensiuni reduse ale capului, greutate redusă la naștere, atacuri cerebrale și sindromul morții subite a bebelușului.

Oamenii de știință de la Institutul Național de Medicină și-au dat seama cât de dăunătoare a fost efectuarea studiilor clinice numai asupra bărbaților, drept care au preluat inițiativa de a sponsoriza cercetările asupra femeilor. Rezultatul: Institutul Național pentru Studiul Dependenței de Droguri și-a extins spectrul cercetărilor, în funcție de sex. Eu voi fi prima care va citi rezultatele studiilor în funcție de sex efectuate în prezent la Institutul Național de Medicină. Desigur, ceea ce se știe deja despre diferențele dintre bărbați și femei (și, din păcate, dintre băieți și fete) în privința dependenței sugerează faptul că există diferențe substanțiale între

motivele care determină dependența la bărbați, respectiv la femei și efectele acesteia asupra creierului fiecăruia dintre sexe.

Motive diferite

Băieții și fetele încep să utilizeze substanțe care creează dependență din motive diferite. Fetele adeseori încearcă să fumeze și să bea alcool pentru a-și trata stările de stres și depresie; alteori, ca o consecință a faptului că au fost supuse unor abuzuri sexuale. Doctorul Dean Kilpatrick, de la Universitatea de Medicină a statului Carolina de Sud, studiază un eșantion la nivel național de 4 000 de femei, pentru a afla legătura dintre dependența de droguri și experiențele violent abuzive precum violul, molestarea sexuală, agresiunea fizică sau catastrofele naturale — toate acestea putând sta la baza tulburărilor de stres posttraumatic. Vârsta extraordinar de fragedă a femeilor respective la data producerii actelor de violență împotriva lor e cutremurătoare: șase din zece victime ale violului nu aveau încă 18 ani, iar 29% dintre fetele violate aveau sub 11 ani.

La cele care sufereau de tulburări de stres posttraumatic, probabilitatea de a prezenta și cazuri grave de abuz de

alcool și droguri era de patru ori mai mare față de cele care fuseseră victimele unor violențe similare, dar nu îndeplineau criteriile pentru a fi încadrate la același gen de tulburări psihice. În comparație cu populația normală, probabilitatea ca femeile suferinde de tulburări de stres posttraumatic să aibă și probleme legate de alcool era de zece ori mai mare, iar probabilitatea să aibă probleme legate de abuzul de droguri — de 17 ori mai mare. Băieții, în schimb, se apucă de luat droguri și de băut alcool ca să ajungă într-o stare de excitație sau ca să-și consolideze poziția în cercul lor de camarazi.

Există o strânsă legătură între abuzul de droguri și alcool și alte comportamente autodistructive. La fete, legătura dintre abuzul de diferite substanțe și tulburările de metabolism nu e deloc de neglijat. Un important studiu întins pe trei ani, asupra unor femei dependente, efectuat de
Joseph A. Califano Jr., directorul Centrului Național
de Studii asupra Dependenței și Abuzului de Substanțe de
la Universitatea Columbia, a tras concluzia că jumătate dintre persoanele cu tulburări de metabolism abuzează de alcool sau droguri, în comparație cu procentul de 9% din totalul populației, și că 35% dintre consumatorii abuzivi

prezintă tulburări de metabolism, față de 3% din totalul populației.

Tratamente diferite

Diferențele în materie de dependență — de ce devin oamenii dependenți și ce se întâmplă în creierele lor ca reacție la dependență — merită studiate, pentru că ele ne ajută pe noi, doctorii, să-i ajutăm pe oameni să scape de aceste comportamente. Adevărul este că intensitatea dependenței și motivația utilizării de substanțe interzise diferă foarte mult la bărbați față de femei, încât multe servicii de sănătate au pus bazele unor programe de reabilitare separate - pentru cele două sexe.

Desigur, tratarea depresiei — la care femeile sunt de două ori mai predispuse — se poate dovedi utilă. Unul dintre modurile de a trata eficient persoanele dependente este acela de a trata depresia care le împinge la căutarea plăcerii, adică, de fapt, comportamentul de „vânătoare de recompense“. Specialiștii de la Centrul de Medicină al Universității Stanford au încercat un antidepresiv foarte răspândit, substanța cialopram (din produsul Celexa), asupra unor dependenți de cumpărături și au descoperit că este atât de eficient, încât nu numai persoanele

obsedate de cumpărături, ci chiar și cercetătorii au rămas uimiți de rezultate.

Într-un studiu efectuat la Spitalul „McLean“ din Massachusetts, mai multe femei decât bărbați au fost diagnosticate cu depresie gravă și au răspuns la tratament numai o scurtă perioadă după ce au fost internate în spital. Simptomele s-au ameliorat mult mai încet la femei decât la bărbați, după oprirea tratamentului cu antidepresivul prescris. Bărbații, pe de altă parte, s-au prezentat din ce în ce mai bine în cele patru săptămâni de observație, iar, în cele din urmă, s-au însănătoșit în proporție mai mare decât femeile. Cercetătorii care au efectuat acest studiu au considerat că disproporția se datora sentimentelor de neajutorare și disperare, mult mai profunde la femei, probabil ca urmare a situației lor financiare mai precare — multe dintre ele având dificultăți în a se descurca cu banii de la o zi la alta.

Hormonii implicați în reproducere fac și ei ca impactul abuzului de droguri asupra bărbaților, respectiv femeilor să fie diferit. De exemplu, testosteronul pare să aibă un efect protector împotriva acțiunii cocainei. Femelele normale și masculii castrați de șobolani aveau nevoie de doze mult mai mici de cocaină

pentru a prezenta aceleași modificări de comportament ca masculii necastrați, iar masculii nou-născuți castrați și femelele nou-născute cărora li se inocula testosteron imediat după naștere aveau nevoie de doze mai mari de cocaină, față de animalele normale, la vârste mai avansate, pentru a produce anumite efecte. Așadar, probabil că bărbații din studiul de la „McLean“ s-au însănătoșit mai repede pentru că nivelurile ridicate de testosteron din creierele lor îi apărau mai bine de efectele drogului.

Estrogenul are un efect protector oarecum diferit. Marc Kaufman, de la Centrul de Tomografie Computerizată al aceluiași Spital „McLean“ din Massachusetts, a descoperit că, într-un grup de 24 de bărbați sănătoși, o doză de cocaină (care este un vasoconstrictor puternic) a redus fluxul sangvin către creier. Gradul de vasoconstricție era direct proporțional cu mărimea dozei. Într-un alt studiu, cercetătorul a luat în considerare efectele cocainei asupra ambelor sexe. El a observat că la femei *nu* avea loc o reducere a fluxului sangvin către creier, dacă acestea consumau cocaină într-un moment de înaltă concentrație a estrogenului din timpul menstruației lor lunare. După ovulație, însă, aceeași cantitate de cocaină

producea o reducere cu 10% a afluxului de sânge în creierul femeilor.

În orice caz, femeile se prezentau tot mai bine față de bărbați, la care scăderea afluxului de sânge în creier era de 20% la aceleași doze de drog. Acțiunea vasoconstrictivă a cocainei este probabil cauza efectelor sale cumulate asupra capacității cognitive a utilizatorilor. La circa 80% dintre utilizatorii pe termen lung, există o disfuncție subtilă, dar persistentă, la nivelul creierului, care nu dispare în perioadele de abstinență. Protecția asigurată de estrogen poate oferi explicația unui fenomen observat de mai mult timp: la femei, consumul cronic de cocaină nu produce efecte la fel devastatoare asupra creierului ca la bărbați.

Doctorul Kaufman crede că administrarea de estrogen poate reprezenta cheia unor strategii eficiente de reabilitare a consumatorilor de droguri — chiar și bărbați. Și totuși, s-ar putea să se înșele. Două echipe de specialiști au descoperit că, de fapt, estrogenul sporește efectul stimulant al cocainei asupra șobolanilor. Alții au observat starea mai îndelungată și mai intensă de excitație pe care o recunosc femeile după ce consumă cocaină, în comparație cu cea a bărbaților.

Rezultatele sugerează faptul că dorința de a consuma droguri ar putea fi mai intensă la femei decât la bărbați și că ele, ca și animalele de laborator, ar putea trece rapid la doze din ce în ce mai mari de cocaină, dacă li se oferă posibilitatea de a face acest lucru. N-ar fi de mirare să fie așa. Se știe că estrogenul, în asociere cu dopamina, menține sănătoși neuronii „vânători de plăceri". În lipsa estrogenului (și după menopauză), numărul acestor neuroni scade rapid.

Renunțatul la fumat diferă la cele două sexe

Dacă as avea ocazia să vorbesc unor mase mari de oameni, le-aș spune un singur lucru: aș implora fiecare fumător din lumea asta largă să se lase de fumat. Se știe oare că femeile sunt de 20 de ori mai susceptibile să se îmbolnăvească de cancer la plămâni din cauza fumatului, decât bărbații? La fel ca la toate comportamentele generatoare de dependență, și aici se dovedesc necesare strategii diferite pentru a-i face pe bărbați, respectiv pe femei să renunțe la fumat.

Un studiu francez recent a descoperit că bărbații au nevoie de doze mai mari de înlocuitori de nicotină pentru a se lăsa de fumat, față de femei, și că bărbații care

inhalează doze mari de nicotină sunt mai susceptibili să renunțe la fumat, față de bărbații care inhalează doze mai mici.

La femei, capacitatea de a se lăsa de fumat nu s-a schimbat atunci când li s-a mărit doza. Ca urmare, atunci când pacienții mei încearcă să se lase de fumat, eu îi încurajez să consume înlocuitori de nicotină în cantități suficiente.

Vulnerabilitatea femeilor în fața fumatului ar putea proveni încă din perioada intrauterină. Există mai multe șanse ca fiicele femeilor care au fumat în timpul sarcinii să devină și ele fumătoare, în comparație cu alte fete, ceea ce nu se întâmplă și în cazul băieților.

Pentru femei, renunțatul la fumat pare mai complicat decât simpla înlocuire a unei substanțe chimice cu o alta. Câtorva prietene care o apucaseră pe lungul drum al renunțării la fumat, le-am oferit șiraguri de mătănii — pietre semiprețioase înșirate pe câte un fir de mătase. Diferitele pietre se simt diferit atunci când le pipăi. Chihlimbarul este întotdeauna cald și vag lipicios, iar mărgelele parcă ți se agață de degete, pe când pietrele de cristalizare, precum jadul, sunt reci și lucioase și nici nu le simți la atingere. Fiind așa sensibile la

pipăit, femeile apreciază asemenea obiecte auxiliare atunci când vor să se lase de fumat, pentru că le ajută să se consoleze de pierderea întregului arsenal al fumatului: cutiile de chibrituri, tabacherele, portțigaretele, brichetele și alte lucruri frumoase asociate cu viciul.

Femeile nu renunță la fumat și pentru că văd în el un mijloc de a-și ține în frâu greutatea. Nicotina accelerează metabolismul, așa încât este ceva obișnuit să te îngrași după ce renunți la țigări. Dacă acesta se dovedește un obstacol
important atunci când o pacientă de-a mea vrea să se lase de fumat, eu îi recomand să consulte un nutriționist *înainte* de a porni la cruciada renunțării.

Cum se tratează depresia la bărbați și cum se tratează la femei

Bărbații și femeile adoptă strategii diferite pentru a face față depresiei, și la fel ar trebui să procedeze și doctorii lor.

Indiferent de ce susțin companiile producătoare de medicamente, nu există nicio „pilulă a fericirii“ care să facă minuni. Nu este atât de ușor de tratat depresia cu medicamente, cum s-ar putea crede. Mulți pacienți trebuie să

încerce mai multe tipuri de tratamente până să-l găsească pe cel care li se potrivește. Adeseori, câte un medicament care s-a dovedit util o vreme începe să nu mai aibă efect, ceea ce poate constitui un mare pas înapoi, la fel de dificil ca și găsirea unui nou tratament.

Bărbații și femeile reacționează, de asemenea, în mod diferit la medicamentele antidepresive; oamenii nu știu acest lucru și cred că mulți doctori încă nu-l iau suficient în considerare atunci când prescriu un tratament. De exemplu, femeile tinere sunt mai sensibile la efecte secundare precum oboseala excesivă, atunci când iau anumite medicamente în doze mici. Acest fenomen s-ar putea datora fie efectului pe care-l are estrogenul asupra creierului, fie modului diferit de metabolizare a medicamentelor respective, în funcție de sex.

La fel, ar putea depinde de sex alegerea medicamentului cel mai eficient. Robert R. Bies, de la Universitatea din Pittsburgh, a arătat că bărbații depresivi care suferă de crize de anxietate reacționează la generația mai veche de antidepresive triciclice, de exemplu la imipramină (din produsul Tofranil), mai bine decât femeile, dar acestora din

urmă par să le fie mai utili inhibitorii de tipul monoaminooxidazei, care se găsesc, de exemplu, în medicamentul Parnate.

Faptul că organismul bărbaților produce și metabolizează mai multă serotonină ar putea explica eficiența sporită la femei, față de bărbați, a medicamentului Paxil, care prelungește prezența serotoninei la nivelul sinapselor dintre neuroni. Reacția diferită ar putea fi generată și de diferența numerică între receptorii de serotonină din creierele celor două sexe. Pe trombocitele globulelor roșii din sângele bărbaților se găsesc mai puține puncte de conexiune - pentru serotonină decât la femei.

Trebuie făcut ceva

Cititorul trebuie să fi înțeles până acum că nu există o imagine completă care să explice de ce bărbații și femeile suferă de depresie în proporții foarte diferite.

Se știe însă că această maladie are efecte complexe. Mark Whisman și Lauren Weinstock, de la Universitatea statului Colorado, au studiat 774 de cupluri căsătorite și au constatat un lucru fantastic: nivelul anxietății și al depresiei la fiecare dintre soți era determinant nu numai pentru satisfacția soțului respectiv față de căsnicie, dar și -

pentru a celuilalt soț. Depresia îi influențează atât pe bărbații, cât și pe femeile căsătorite — mai mult decât anxietatea — în privința părerii pe care și-o fac amândoi despre căsnicia lor.

Mai mult decât atât, copiii mamelor deprimate sunt mai susceptibili să prezinte tulburări comportamentale, dificultăți de dezvoltare și alte probleme de ordin social și să cadă ei înșiși pradă depresiei, față de alți copii. Astfel, dacă o persoană este diagnosticată cu depresie, ar trebui să urmeze o evaluare a stării de sănătate mentală *a întregii sale familii*.

Descoperirea unor diferențe fundamentale, la nivel fiziologic, între bărbați și femei ne-a ajutat să devenim doctori mai competenți și să acordăm o mai bună îngrijire individualizată pacienților noștri. După ce am aflat care sunt diferențele dintre inimile bărbaților și cele ale femeilor, am devenit cardiologi mai buni. Același lucru *trebuie* să fie valabil și în cazul studierii creierului, pentru a ne îmbunătăți cunoștințele și modurile în care tratăm tulburări ale stării de spirit, cum este depresia. Dat fiind că această maladie are efecte așa complexe, este absolut obligatoriu să facem tot ce ne stă în putință pentru a afla de ce există

asemenea diferențe și cum pot fi ele remediate.

Note:

3 *Angst* = *frică* (lb. germ.). (*N. trad.*)

9

UNDE MI-AM PUS CHEILE?!

Bărbații, femeile și înaintarea în vârstă

„Mă scoate din minți!“ — spune Julia, trecându-și mâna prin părul scurt, încărunțit. „Se ține după mine prin casă, parc-ar fi un cățel dintr-ăla îngrozitor. Nu mai apuc să fac nimic! Cred că și de 40 de ori trebuie să-i explic fiecare gest.“

Julia este o veche pacientă de-a mea, care a venit pentru un control anual. Fizic vorbind, are o sănătate de fier, dar, din ceea ce-mi spune, rezultă că mental nu stă deloc la fel de bine. Motivul stresului îl constituie soțul ei proaspăt pensionat. „Treizeci de ani de căsnicie, doi copii — după atâta vreme în care ne-am închipuit cât de bine o să ne fie după ce-o scăpa el de toată alergătura, am ajuns să fiu nevoită să mă abțin întruna, fiindcă îmi vine să-l omor!“

Din păcate, Julia nu este câtuși de puțin o excepție. Mulți oameni (și jumătățile lor!) descoperă că vârsta lor „de aur“ de

după pensionare este, în realitate, o pastilă surprinzător de greu de înghițit; nenumărați pacienți care trec pragul cabinetului meu se declară stupefiați, chinuindu-se să priceapă de ce nu reușesc să se bucure de anii de liniște pe care și i-au dorit toată viața. O dată în plus, presupun că motivul îl constituie diferențele substanțiale dintre bărbați și femei — în cazul de față, este vorba de felul diferit în care îmbătrânesc cele două sexe.

După cum i-am explicat Juliei, deși atât bărbații, cât și femeile înaintează în vârstă și suferă modificări de ordin fizic, mental și sexual, procesul în sine are loc în moduri diferite și mai ales *în ritmuri diferite* la fiecare dintre cele două sexe. În cele din urmă, ajungem să semănăm unii cu alții mai mult decât în oricare altă perioadă a vieții, cu excepția copilăriei, dar drumul până acolo se poate dovedi plin de obstacole. Diferențele dintre noi pot provoca o serie întreagă de dispute, și asta chiar atunci când viața ar trebui să devină mult mai simplă.

Creierul care îmbătrânește

Astăzi, trăim mai mult decât oricând în trecut; realitatea este că durata medie de viață ni s-a dublat practic în ultimii 100 de ani. În trecut, pensionarea marca

sfârșitul vieții active; astăzi, ea reprezintă o a treia vârstă, marcată de călătorii, de satisfacerea unor impulsuri creatoare îndelung amânate, de noi iubiri și de o a doua (dacă nu chiar și a treia) carieră. De această vârstă a treia ajung să se bucure un număr record de persoane. Până în anul 2050, o cincime din populația Americii va fi ajuns să aibă 65 de ani sau mai mult.

Cu foarte multe persoane în vârstă fericite, sănătoase și active, însăși noțiunea de îmbătrânire ajunge să se modifice. Recent, Asociația Americană a Pensionarilor s-a supărat foc pe o reclamă la un telefon celular care, pasămite, îi ajuta pe bătrâni să ia legătura mai ușor cu „doctorul și nepoțeii". Mi-am tachinat una dintre pacientele mai în vârstă reamintindu-i reclama aceea, când am văzut-o cum își controla e-mailul în sala mea de așteptare; ea mi-a zâmbit și mi-a șoptit, în timp ce-i alergau degetele pe tastele celularului argintiu extraplat: „De, se schimbă vremurile!"

Înaintarea în vârstă seamănă cu o lamă cu două tăișuri. Pe de-o parte, nu mă mai dau de ceasul morții pentru orice obstacol sau dezamăgire, așa cum făceam la 20 de ani — parcă nu mai au aceeași greutate apăsătoare, așa cum

mi se părea pe-atunci. Dacă nu apuc să vorbesc la telefon cu actualul bărbat din viața mea, nu fac o criză, iar dacă fiul meu uită că ne-am înțeles să luăm masa împreună, eu ridic din umeri și, în ultimă instanță, mă bucur că și viața lui este plină și variată. Lucrurile nu mi se mai par importante la modul catastrofic, așa cum mi se păreau mai demult. Îmi dau seama că-i împrumut fiicei mele hainele și bijuteriile mele preferate, fără să mă tem câtuși de puțin de ce li s-ar putea întâmpla, iar dacă zăresc vreo pată uscată pe covorul meu persan favorit, tot ce fac este să-mi aduc aminte de câte ori m-am plimbat bucuroasă prin apartamentul meu, care-mi place foarte mult

Dar am observat și alte schimbări, de alt fel. Trebuie să fiu atentă unde-mi las cheile de la casă, fiindcă risc să-mi petrec un sfert de ceas căutându-le, în dimineața următoare. Acum, trebuie să mă concentrez pe ceea ce fac, fiindcă altfel risc să-mi las atenția distrasă de unul dintre celelalte o mie de lucruri la care mă gândesc în același timp. Îmi vine mai greu să învăț o melodie nouă la pian și-mi este absolut imposibil să-mi aduc aminte cum se chema un roman de care eram îndrăgostită în urmă cu zece ani.

Prietenii mei bărbați au alte lucruri de care se plâng sau se bucură, dar unele dintre acestea sunt similare. Capacitățile noastre mai bine fixate, cum ar fi limbajul, se deteriorează mai puțin decât procesele mai complexe, cum ar fi capacitatea de judecată rațională sau cea de concentrare a atenției la ceea ce facem. Așa cum vom vedea (și cum vom păți, până la urmă!), la ambele sexe memoria este deosebit de vulnerabilă în fața ravagiilor provocate de trecerea timpului.

Să vedem acum modurile diferite în care înaintăm în vârstă și cum afectează acestea relatiile dintre noi.

Conflicte de programare

Multe dintre „simptomele“ înaintării în vârstă — bune și rele deopotrivă — sunt legate de modificările în funcționarea creierului, în mare măsură generate de cantitățile diferite de hormoni pe care organismele noastre le eliberează în această etapă a vieții. Desigur, bărbații și femeile eliberează hormoni diferiți în cantități diferite în momente diferite, iar acesta reprezintă unul dintre motivele-cheie pentru care există disparități foarte mari între modurile în care înaintăm în vârstă.

N-ar trebui să ne mire, așa cum se întâmplă, faptul că înaintăm în vârstă în ritmuri diferite și în moduri diferite. Știm că dezvoltarea creierului este programată diferit la bărbați față de femei încă din momentul concepției și că o mare parte din acest proces are legătură cu producerea și eliberarea, tot după o programare diferită, a hormonilor care ne fac să fim bărbați, respectiv femei.

De exemplu, la fetușii de sex bărbătesc, testosteronul e secretat în cantități mari (la niveluri echivalente cu cele ale unui bărbat adult) în intervalul de la 8 până la 24 de săptămâni de sarcină și în primele 6 luni de viață, după care nivelul acestui hormon scade. Prin comparație, secrețiile ovariene sunt relativ scăzute în perioada vieții intrauterine la fetițe, dar cresc în mod semnificativ în intervalul de la 6 până la 12 luni după naștere. Roslyn Fitch și colegii ei de la Universitatea Rutgers au adunat o mulțime de probe care demonstrează că hormonii ovarieni joacă un rol important în formarea creierului femeiesc — dar după un alt *program* decât se întâmplă cu testosteronul la bărbați.

Nivelurile acestor hormoni diferă mai departe de-a lungul copilăriei, influențându-ne profund creierul. Așa

cum am menționat, unul dintre procesele fundamentale care ajută la dezvoltarea creierelor noastre îl constituie selecția și eliminarea — adică moartea programată — a milioane de conexiuni cerebrale. Neurologul Patricia Kuhl a demonstrat că acest proces de selecție și eliminare este un factor esențial, care ajută, de exemplu, la dezvoltarea limbajului. Bebelușii din familiile în care se vorbește în primul rând limba engleză învață să distingă sunetele *r* și *l* în jurul vârstei de 6 luni (să perceapă, de pildă, că două cuvinte precum *rac* și *lac*[4] se pronunță diferit). Toți bebelușii, indiferent unde sunt născuți și care este limba vorbită de părinții lor, se nasc având capacitatea de a face distincție între cele două sunete, *cu condiția ca respectiva conexiune cerebrală să fie utilizată*. Din moment ce în limba japoneză, de exemplu, nu există o asemenea distincție, creierul unui bebeluș japonez face operația de selecție și eliminare a acestei capacități înainte de a împlini vârsta de un an. Ce nu se folosește se pierde. Unii experți în dezvoltarea copiilor consideră că selecția și eliminarea neuronilor neutilizați nu face decât să întărească sinapsele între celulele rămase, făcându-le mai complexe — în același mod în

care se taie unii trandafiri pentru a încuraja creșterea altora.

Diferiții hormoni sexuali influențează modul — și momentul — în care creierele noastre încep să selecteze și să elimine conexiunile care nu sunt consolidate prin

---

A substitui sau a nu substitui: cazul ei

Multe femei au renunțat la terapia hormonală în urma unor date făcute publice recent de mai multe studii ample, care arătau că un astfel de tratament aplicat femeilor trecute de menopauză poate provoca anumite efecte secundare premature și nedorite la un mic procent din populație. Există însă un volum impresionant de informații care demonstrează efectele benefice ale estrogenului asupra structurii și funcției neuronilor.

Un studiu arăta că femeile trecute de menopauză, care urmează o terapie cu estrogen, prezintă un flux sangvin relativ mare la nivelul hipocampusului — care are un rol de pivot în formarea memoriei — față de femeile de aceeași vârstă care nu se tratează cu estrogen. Doctorul Sally Shaywitz, printre alții, militează cu convingere pentru terapia cu estrogen, în scopul de a păstra și ameliora cunoașterea și memoria, arătând că trebuie clarificat rolul estrogenului în cunoaștere, deoarece simptomele pe care le prezintă femeile în

vârstă în privința pierderii memoriei au de multe ori un efect puternic și nociv asupra calității vieții lor. Poate că nu este mare lucru dacă îți rătăcești ochelarii, dar, dacă acest lucru se repetă de zece ori pe zi, te face să pierzi nu numai o mulțime de timp, ci și o bună parte din încrederea în tine. La fel, dacă uiți numele cuiva cu care ai avut de-a face de sute de ori, relația cu persoana respectivă riscă să se strice definitiv. Asemenea „mici" scăpări nu mai par așa mici când se întâmplă!

Doctorul Shaywitz arăta că estrogenul se poate dovedi de ajutor. El modifică schemele de activitate cerebrală, la femeile trecute de menopauză, în acele zone ale creierului asociate cu tipurile de memorie la care facem apel în viața de zi cu zi — cum ar fi, de exemplu, să ținem minte un număr de telefon pe care tocmai l-am căutat în agendă. La femeile tratate cu estrogen în cadrul experimentelor doctorului Shaywitz, s-a observat refacerea schemelor de activitate cerebrală caracteristice unor femei mai tinere, neajunse încă la menopauză.

Aceste studii sunt incitante din mai multe motive. Pe mine, personal, mă fascinează ideea că involuția creierului nu este ireversibilă pe măsură ce noi, femeile, înaintăm în vârstă, ci poate fi readusă la stadiul de conectivitate mai eficientă de care aveam parte ca femei tinere. În anumite privințe, dilemele provocate au fost mai numeroase decât cele lămurite; participantele la studiu nu au prezentat

nicio modificare în rezolvarea problemelor legate de memorie, poate și fiindcă perioada de observație a fost foarte scurtă. Dar, ca direcție de cercetare, este un domeniu atrăgător și, cu siguranță, vom afla mai multe în acest sens mai târziu.
Deși doctorul Shaywitz a avut grijă să precizeze că hotărârea de a urma o terapie cu estrogen aparține fiecărei persoane și trebuie luată numai de comun acord cu doctorul personal, datele avansate de ea par să se constituie într-un argument favorabil terapiei hormonale. Este cert că multe femei pe care le-am întâlnit în experiența mea — și nu numai — susțin că memoria lor, precum și capacitatea de a rezolva anumite probleme și puterea de concentrare au revenit la normal de când și-au început tratamentul cu hormoni.
Așa că, în ciuda implicațiilor aparent negative ale rezultatelor unor studii recente, probabil că se va reveni la utilizarea judicioasă a terapiei hormonale - pentru femeile în vârstă. Scopul precis ar fi acela de a conserva și/sau restabili capacitățile intelectuale, la care se adaugă faptul că terapia hormonală reconstituie starea de spirit și facilitează un somn sănătos.
Speranța este ca, pe măsură ce dezvoltăm tehnici din ce în ce mai sofisticate de documentare a efectelor pozitive ale estrogenului asupra structurii și funcționării creierului, să învățăm și cum să depistăm femeile care vor obține cele mai multe avantaje din terapia hormonală

după menopauză. Există, însă, și alte soluții. De pildă, s-ar putea dovedi necesară studierea unor variante ale moleculei de estrogen, pentru a găsi o modalitate de a obține toate avantajele, eliminând riscurile hormonului nativ.
După părerea mea, numeroasele dovezi care arată că înlocuirea estrogenului conservă și restabilește o stare funcțională optimă a creierului fac din acest hormon un candidat convingător, care să fie folosit, sub o formă sau alta, de către femeile în vârstă.

---

stimulare. Acest proces de formare se desfășoară după programe diferite la băieți, respectiv la fete, din copilărie până la adolescență. Unul dintre motivele acestui fapt este acela că estrogenul pare a decala distrugerea sistematică sau „eliminarea retroactivă" a celulelor „în plus", foarte importantă - pentru maturizarea creierului.

În plus, există diferențe majore între sexe în ceea ce privește programarea selecției și eliminării, creșterea cerebrală și numărul de conexiuni existente între cele două jumătăți ale creierului la băieți, respectiv la fete. Un foarte interesant studiu al Institutului Național de Sănătate Mentală arăta că volumul de materie cenușie din partea frontală a

creierului crește chiar înaintea pubertății, dar la vârste diferite (în medie, la 12,1 ani la băieți și la 11 ani la fete), apoi scade la ambele sexe. Creșterea în volum a materiei cenușii dintr-o altă parte a creierului, lobul parietal, are loc mai devreme tot la fete (cu un vârf de creștere la vârsta medie de 10,2 ani, spre deosebire de băieți, la care intervine la 11,8 ani).

Această diferență la nivelul influenței hormonilor asupra formării creierului ar putea contribui la explicarea ritmului diferit de dezvoltare a aptitudinilor la băieți, respectiv la fete. Am asistat la un examen de absolvire a clasei a opta, primăvara trecută, și ceea ce am văzut m-a uimit: fetele arătau ca niște domnișoare conștiente de ele însele, în timp ce băieții arătau... mă rog, arătau ca băieții. (O mamă cu doi băieți ceva mai mari mi-a confirmat observația, spunându-mi simplu: „Asta-i vara cea mare pentru băieți".) Planificarea și judecata, funcții relativ avansate care depind de un cortex cerebral dezvoltat, apar mai devreme la femei decât la bărbați, deși este posibil să nu existe diferențe semnificative între cele două sexe, în privința acestor aptitudini, la vârsta adultă.

Diferențele de ordin hormonal persistă de-a lungul întregii vieți, deși modificări atât de dramatice cum se întâmplă la pubertate mai apar abia către bătrânețe. La femei dispare menstruația, iar nivelurile unor hormoni precum progesteronul și estrogenul încep să scadă. Acest fenomen se numește menopauză și intervine, de regulă, între vârstele de 45 și 60 de ani; la femeile care suferă de anumite boli sau la cele care au suferit operații în cursul cărora le-au fost afectate organele reproductive, poate interveni chiar mai devreme.

Simptomele menopauzei diferă. Pentru unele femei, este o experiență extrem de neplăcută, în timp ce altele abia dacă o observă. Unele dintre repercusiunile de ordin psihologic au fost discutate în Capitolul 8, dar există și o serie de simptome de ordin fizic imposibil de ignorat, cum ar fi: bufeuri de căldură, nădușeli nocturne, mâncărimi de piele, dureri de sâni, uscăciune vaginală, creștere în greutate, o agravare a reacțiilor alergice, senzație de epuizare, o scădere a libidoului, pierderi de memorie, incontinență.

Unul dintre cele mai grave simptome ale menopauzei este începătoșarea gândirii. Unele paciente declară că se simt amețite sau vag dezorientate; altele

suferă anumite pierderi ale memoriei, care variază, ca registru, de la comic până la înfricoșător. Estrogenul acționează ca un factor de protecție asupra neuronilor, astfel că unele dintre aceste simptome pot fi îndepărtate prin intermediul terapiei hormonale, care însă nu e recomandabilă pentru toate femeile (a se vedea textul intercalat de mai sus).

*

Femeile nu sunt singurele care suferă un declin al hormonilor gonadici pe măsura înaintării în vârstă — și, concomitent, bufeuri de căldură, nădușeli nocturne, tulburări de somn, o iritabilitate sporită, o scădere a memoriei și dificultăți de concentrare. Și bărbații suferă toate aceste lucruri, inclusiv bufeurile de căldură. Fenomenul a primit diverse denumiri: andropauză, declin hormonal de îmbătrânire la bărbați sau chiar deficiență hormonală parțială de îmbătrânire.

Există diferențe între varianta bărbătească și cea femeiască a acestei „pauze“ — în primul rând, faptul că femeile suferă o cădere a activității hormonale într-un interval destul de scurt al vieții lor, pe când, la bărbați,

A substitui sau a nu substitui: cazul lui

Substituirea hormonilor la bărbații care înaintează în vârstă nu a fost studiată la fel de riguros ca în cazul femeilor. În momentul de față, efectiv nu se știe dacă ea va produce mai mult rău decât bine.

Majoritatea doctorilor consideră că un nivel scăzut de testosteron este răspunzător de modificările libidoului și ale funcției erectile la bărbații în vârstă. Pe măsură ce înaintează în vârstă, bărbații la care nivelul de testosteron scade prezintă deopotrivă și o diminuare a masei musculare și a forței fizice, senzație de oboseală, depresie, nervozitate
și capacitate mentală diminuată. Iată de ce doctorii s-au concentrat pe substituirea testosteronului.

Avem, însă, și o întrebare de o mie de puncte: substituirea testosteronului poate să suplinească pierderile de memorie la bărbații cu niveluri scăzute ale concentrației acestui hormon? Într-un studiu, un grup de bărbați sănătoși cu vârste cuprinse între 50 și 91 de ani, care prezentau probleme de ordin cognitiv, au demonstrat o ameliorare a memoriei curente după ce au făcut tratament cu testosteron timp de trei luni. Un alt studiu nu a reușit să demonstreze că suplinirea testosteronului ar avea vreun efect asupra pierderilor de memorie, cu toate că orientarea vizual-spațială a părut, într-adevăr, a se îmbunătăți după tratamentul hormonal.

Există argumente împotriva substituirii testosteronului, iar tratamentul trebuie monitorizat cu mare atenție. Testosteronul face să crească numărul globulelor roșii din sânge (din care cauză sângele poate deveni mult mai vâscos), diminuează nivelurile lipoproteinelor de mare densitate (colesterolul bun) și poate afecta ficatul. Senzația de asfixie în timpul somnului se poate agrava. Dar, lucrul cel mai grav dintre toate, prostata poate crește în dimensiuni până la un nivel primejdios, iar un eventual cancer de prostată nedetectat se poate agrava și el din cauza aportului hormonal.
Testosteronul nu este însă singurul hormon care începe să scadă cantitativ. Printre alții se numără: hormonii de creștere dehidroepiandrosteron (DHEA) și dehidroepiandrosteronsulfat (DHEAS), factorul 1 de creștere insulinoid, precum și hormonii produși de glanda tiroidă și de rinichi.
S-a făcut multă vâlvă în presă mai ales în legătură cu hormonul DHEA, pe care entuziaștii săi l-au numit elixirul tinereții. Din păcate, nu există date convingătoare, chiar dacă două studii au demonstrat anumite efecte benefice ale înlocuirii pe cale orală a hormonului DHEA. Într-unul dintre studii, care s-a axat pe 20 de adulți cu vârste între 40 și 70 de ani, un tratament aplicat timp de trei luni a condus la o ameliorare a stării generale a organismului, dar nu a avut niciun efect asupra libidoului în declin.

declinul respectiv se desfășoară treptat. Există, însă, și un mare număr de similitudini și bărbații ar face foarte bine — și nu numai ei, ci și partenerele lor de viață — să știe mai multe despre această etapă a vieții.

Cele mai frecvente plângeri ale bărbaților ajunși la andropauză se referă la disfuncții erectile (46%), o stare de slăbiciune generală (41%) și pierderi de memorie (36%). Pe măsură ce înaintează în vârstă, bărbatul devine mai sensibil la durere, împotriva căreia se pare că testosteronul îi oferea o anumită protecție. Forța sa fizică tinde să scadă, așa încât bărbatul se vede obligat să facă mișcare în mod constant și susținut. Ca și la femei, simțurile văzului, auzului, gustului și mirosului își pierd din acuitate, sporind starea generală de fragilitate și nesiguranță.

Consecințele andropauzei pot fi sumbre nu numai pentru bărbații care trec prin această etapă, ci și pentru partenerele lor de viață. Un lucru nu trebuie pierdut din vedere — nici de bărbatul care înaintează în vârstă, nici de soția lui —, și anume momentul în care începe declinul. O diminuare a puterilor, însoțită și de o disfuncție erectilă, e de natură a eroda puternic încrederea în sine și

respectul de sine al bărbaților; ei au tendința de a se justifica și prin munca pe care o fac, iar pierderea acestui motiv de autojustificare în momentul în care se pensionează îi poate aduce într-o stare de acută dezorientare și le poate provoca o depresie profundă.

Pentru a încurca lucrurile și mai tare, pensionarea obligă adeseori cuplurile să se confrunte cu un grad de apropiere mai mare decât au fost nevoiți să suporte ambii parteneri în tot cursul vieții lor împreună. Am întrebat-o pe Julia când a mai fost în situația de a împărți spațiul conjugal cu soțul ei în tot cursul zilei, în afară de concedii. Ea s-a străduit să-și aducă aminte: „Nu știu... Poate când s-au născut copiii...?!“

În toată viața lor comună de până atunci, soțul Juliei se trezise dimineața, făcuse duș, își luase micul-dejun și plecase de acasă pentru nouă ore mari și late, lăsând-o pe ea să-și vadă în liniște de trimisul copiilor la școală și apoi de redactarea articolelor pe teme de creștere a copiilor, care au făcut-o bine-cunoscută. Acum, el a ajuns să se țină scai după ea prin casă.

Firește că te simți dezorientat când ai de umplut cu ceva un număr considerabil de ore pe zi, care-ți cad ca o pleașcă în poală odată cu pensionarea, mai ales

dacă nu te-ai bucurat niciodată de prea mult timp liber. O pacientă mi-a spus că fusese nevoită să inventeze cel puțin o cumpărătură pe zi, la care să-l trimită pe soțul ei — ca să-l facă să mai iasă din casă și să n-o înnebunească pe ea chiar de tot.

Soțul Juliei și-a găsit, până la urmă, ceva de făcut. În fiecare zi face gimnastică, plus că s-a înscris într-o organizație care luptă pentru conservarea zonei verzi din Central Park și se gândește să candideze pentru o funcție în consiliul de administrație. O dată pe săptămână, ia prânzul cu fiul lor ajuns la vârsta maturității, un lux pentru care nu-și găsise timp niciodată înainte de pensionare. Învață și să gătească, iar Julia presupune că va dori să redecoreze bucătăria — perspectivă cu care ea se declară absolut fericită să-l lase să se descurce singur.

Incredibila micșorare a creierului

Creierul scade în dimensiuni odată cu vârsta, însă pierderea de țesut nu este uniformă și nici nu are loc în aceleași zone, după cum persoana e bărbat sau femeie.

Cercetătorii abia au început să studieze aceste diferențe și să formuleze presupuneri în legătură cu ce pot ele să însemne. Deocamdată, nu sunt cu toții de acord. Ruben și Raquel Gur, împreună cu colegii lor de la Centrul de Medicină al Universității statului Pennsylvania din Philadelphia, au studiat un număr de adulți cu vârste cuprinse între 18 și 80 de ani și au descoperit că jumătatea stângă a creierului se atrofiază mai mult decât cea dreaptă la bărbați. Jumătatea stângă se maturizează mai târziu la băieți decât la fete, iar soții Gur cred că zonele creierului care se maturizează ultimele ar putea fi și cele mai vulnerabile și supuse degradării pe măsură ce înaintăm în vârstă. E vorba de zonele răspunzătoare de luarea deciziilor și funcționarea rațiunii, ceea ce ar putea explica și tendința oamenilor în vârstă de a „temporiza“ totul, în loc să aplice schimbări rapide și hotărâte în obiceiurile și viețile lor. La femei, schimbările de volum ale creierului sunt simetrice și mai puțin pronunțate decât la bărbați.

De ce pierd femeile mai puțin țesut? Poate din cauză că la ele fluxul sangvin către creier este mai bogat, ceea ce amână efectele de ordin cognitiv ale îmbătrânirii asupra creierului. Ar putea să aibă un cuvânt de spus și influența

protectoare a estrogenului asupra structurii și funcționării creierului (oferind un argument puternic în favoarea utilizării terapiei cu estrogen la femeile trecute de menopauză, pentru prelungirea funcțiilor ce țin de intelect). Oricare ar fi explicația, Ruben și Raquel Gur sunt de părere că modificările de capacitate mentală datorate vârstei sunt mai puține la femei decât la bărbați, - pentru că și atrofierea creierului este mai lentă la ele decât la ei.

La creierele bărbaților, modificările încep mult mai devreme decât la femei — și mult mai devreme decât se bănuise: la vârste cuprinse între 18 și 45 de ani, la bărbați se manifestă un declin considerabil al capacităților cognitive, în timp ce femeile de aceeași vârstă (probabil datorită efectului protector al estrogenului) nu prezintă modificări similare. După vârsta de 45 de ani, ritmul declinului respectiv pare a fi asemănător la ambele sexe.

Ce implicații are această pierdere mai mare (și mai timpurie) de țesut cerebral la bărbați? Cercetătorii cred că așa s-ar putea explica anumite diferențe observabile la cele două sexe pe măsură ce amândouă înaintează în vârstă. De exemplu, bărbații pot suferi mai profund și mai timpuriu de pierderea funcțiilor ce

țin de jumătatea stângă a creierului, cum ar fi producerea vorbirii și interpretarea limbajului. Soții Gur mai cred că pierderea de țesut din cortexul frontal stâng ar putea constitui explicația faptului că bărbații sunt mult mai susceptibili să-și cumpere o mașină decapotabilă roșie sau să se culce cu o femeie mult mai tânără decât ei la vremea crizei vârstei a doua. Este vorba de zona din creier care evaluează consecințele și asigură autocontrolul. Poate ca o tentativă de a compensa pierderea de celule din stânga creierului, se știe acum că metabolismul devine din ce în ce mai activ la bărbați în jumătatea dreaptă a creierului, pe măsura înaintării în vâr-stă, în timp ce, la femei, el se desfășoară mai echilibrat.

Și în alte zone ale creierului activitatea se modifică diferențiat și în funcție de sex odată cu vârsta. Hipotalamusul este zona care controlează o serie de funcții esențiale, cum ar fi pofta de mâncare, comportamentul sexual, temperatura corporală, activitatea glandelor endocrine și afectivitatea. Această zonă a creierului este mai activă la femeile în vârstă, față de bărbații respectivi.

Pe de altă parte, la bărbați sunt mai active cele două laturi ale talamusului, acest adevărat „centru de trafic aerian“,

care identifică și clasifică semnalele provenind de la simțuri, apoi transmite informațiile către zonele corespunzătoare ale cortexului. Așa s-ar putea explica dificultatea pe care o întâmpină femeile mai în vârstă de a se concentra — de exemplu, de ce foarte multe dintre noi uităm ce anume căutam când am intrat într-o cameră sau unde ne lăsăm lucrurile. Pacientele mele îmi spun că „au prea multe pe cap", dar eu tind să dau vina pe degradările nevăzute, dar progresive, de la nivelul talamusului. Cantitatea de informație care ajunge la creier este aceeași, dar ele și-au pierdut o parte din capacitatea de a o sorta, în așa fel încât să poată exclude stimulii care nu au nimic de-a face cu ceea ce își propun să realizeze.

Și în alte părți ale creierului se înregistrează o activitate diferită pe măsură ce înaintăm în vârstă. Cortexul cingular este o zonă esențială pentru îndeplinirea funcției executive a creierului — ea ne ajută să evaluăm consecințele acțiunilor noastre și să ne adaptăm mișcările în mod adecvat. De exemplu, dacă activitatea în care ne-am angajat este una dificilă și complexă, cortexul cingular este cel care ne determină s-o luăm mai încet și să procedăm cu mai multă atenție sau chiar să încercăm o altă strategie dacă se

dovedește că nu dă rezultate cea pentru care am optat. Atunci când zona respectivă din creier nu funcționează corespunzător, se manifestă mai multe tulburări. Unii oameni se străduiesc să corecteze erori care de fapt nu există: un pacient suferind de tulburări obsesiv-compulsive ar putea verifica același și același lucru de nenumărate ori, cum ar fi dacă a stins focul în sobă sau nu ori dacă a închis ușa garajului cum trebuie; în schimb, dacă zona respectivă din creier prezintă o activitate sub cea normală sau chiar este lezată, persoana ar putea fi incapabilă să recunoască erorile și să le remedieze, așa cum se întâmplă în cazul unor tulburări mentale ca schizofrenia.

Cercetările au arătat că activitatea de la nivelul cortexului cingular scade mai mult la bărbați decât la femei pe măsură ce aceștia înaintează în vârstă. Soții și tații noștri care îmbătrânesc riscă să facă erori de raționament mai frecvent decât noi, femeile, ca rezultat al acestei diferențe de activitate orientate în funcție de sex.

Comunicare deficitară

Pe măsura înaintării în vârstă, descrește comunicarea între cele două jumătăți ale creierului. Fenomenul se întâmplă mai

devreme la bărbați decât la femei, care își mențin capacitățile legate de limbaj cel puțin până la menopauză, când nivelul estrogenului începe să scadă.

Comunicarea între emisferele cerebrale, care se desfășoară prin intermediul acelei uriașe punți de interconectare denumită *corpul calos*, este importantă - pentru înțelegerea componentelor nonverbale ale conversației, cum ar fi tonul vocii sau expresia facială a vorbitorului. La femei, are loc o descreștere a acestei capacități la vremea menopauzei, probabil ca urmare a faptului că ele ascultă folosindu-și ambele jumătăți ale creierului (spre deosebire de bărbați, care folosesc numai partea dreaptă). Deficiențele de la nivelul jumătății drepte a creierului devin observabile, la femei, când acestea ajung la vârsta de 55-60 de ani.

Această limitare poate constitui unul dintre motivele pentru care femeile ajunse la această vârstă „pricep toate lucrurile pe dos“. Ele pot înțelege vorbele, dar nu și intenția vorbitorului. După o viață întreagă de interpretare a formelor de comunicare nonverbale, pe care le-au adăugat vorbelor rostite, atenuarea acestei capacități le poate crea femeilor un sentiment de rătăcire, precum al peștilor scoși din apă.

Pierderile de memorie, sindromul Alzheimer și demența

Orice discuție despre înaintarea în vârstă ne aduce la unul dintre cele mai mari paradoxuri ale științei moderne. Adevărul este că vârsta până la care o persoană poate spera să trăiască s-a dublat practic din 1900, când durata medie de viață era de numai 48 de ani, dar nu știm cum să prelungim funcțiile cerebrale ale pacienților noștri cei mai vârstnici, chiar dacă, din punct de vedere fizic, starea lor este foarte bună.

La vârste variind între 90 și 100 de ani, aproape orice persoană întâmpină dificultăți semnificative de raționament și de memorare până și a celor mai simple activități obișnuite ale vieții cotidiene. Melissa Gonzales McNeal și colegii ei de la Universitatea de Științe Medicale a statului Oregon au descoperit, în cadrul unui studiu întreprins asupra a 100 de persoane adulte sănătoase trecute de 85 de ani, că, la o vârstă medie de 97 de ani, 65% dintre noi suntem predispuși la ceea ce oamenii de știință numesc deficiențe cognitive — termen generic pentru realitatea că oamenii uită și nu mai sunt capabili să se concentreze, să rezolve probleme și să îndeplinească sarcinile

obișnuite ale îngrijirii corporale. Aproape jumătate din cei care ating vârsta de 100 de ani suferă de sindromul Alzheimer, una dintre formele cele mai grave ale deficiențelor cognitive.

Deși femeile își păstrează funcțiile cerebrale până mai târziu în viață, odată ce „jucăria“ s-a stricat — stricată rămâne. La femei, riscul de a prezenta sindromul Alzheimer este mai ridicat decât la bărbați, indiferent de vârstă; ele sunt mai susceptibile decât bărbații să prezinte simptome de demență. (Interesant de remarcat este faptul că sindromul Alzheimer nu le afectează mai mult pe femei numai fiindcă sunt mai predispuse la a-l contracta, ci și fiindcă există o probabilitate mai mare, pentru femei, de a ajunge să aibă grijă de o persoană care suferă de Alzheimer, cum ar fi un soț, un părinte, o soră sau un frate.)

De ce par femeile mai predispuse la demență? Cercetătorii avansează următoarele ipoteze:

— ***pierderea de masă cerebrală:*** Chiar dacă femeile pierd mai puțină masă cerebrală decât bărbații, ele și pleacă de la o masă mai mică a creierului. Din moment ce femeile au mai puțini neuroni decât bărbații, la ele pierderea fie și a unui singur neuron se poate dovedi mai păgubitoare decât la bărbați.

Interconectarea mai profundă a neuronilor la nivelul cortexului femeiesc poate explica, de asemenea, de ce femeile sunt mai predispuse la demența senilă. Așa cum se întâmplă cu becurile înșirate pe o ghirlandă de Crăciun, pierderea fie și a unui singur neuron atrage după sine efecte în cascadă asupra celorlalți. Fenomenul de analizare a informației, care este mai centralizat la bărbați, nu este așa afectat de pierdere;

— ***durata de viață mai mare:*** O problemă o poate reprezenta și faptul că femeile trăiesc mai mult. Bărbații sunt mai vulnerabili în fața bolilor și mai predispuși la moartea prematură decât femeile, rezultatul fiind că,
la vârsta de 85 de ani, femeile îi depășesc numeric pe bărbați în proporție de 2 la 1, cu toate că ambele sexe pornesc în viață de la numere aproape egale. (Când aud femei tinere spunând că „s-au terminat bărbații pe lumea asta“, eu le anunț că situația lor stă pe roze prin comparație cu aceea a bunicilor lor rămase văduve.) Se poate ca bărbații care ajung să trăiască până la vârsta la care pot fi considerați — vorba unei expresii lansate de curând în cercurile medicale — „bătrâni-bătrâni“ să stea mai bine cu sănătatea și să aibă o stare generală mai bună decât ceilalți reprezentanți ai sexului lor. În orice caz,

la femeile care trec de 85 de ani, probabilitatea de a prezenta dificultăți de gândire este mai mare decât la bărbați — la cei rămași să le țină companie.

Speranța de a putea interveni

Nu se știe cum atacă demența senilă. Sunt atâtea lucruri care ne amenință neuronii: acumularea unor molecule avariate (oxidate), rezultate din ceea ce oamenii de știință numesc „procesul de oxidare al îmbătrânirii“, aportul energetic insuficient, erori în producerea unor noi proteine, mutații genetice, un flux sangvin insuficient — și aceștia sunt doar câțiva dintre factorii de risc cei mai evidenți.

Există, totuși, speranță. Cu cât învățăm mai multe despre creierul care înaintează în vârstă, cu atât devine mai limpede faptul că acest organ posedă o capacitate uimitoare de a-și *păstra* neuronii în multe zone ale sale și de a *compensa* pierderea de neuroni prin mărirea gradului de interconectare a celor rămași.

Se pare că suntem, totuși, ființe pline de resurse. Pe măsură ce lobii frontali se micșorează, alte zone ale creierului par să preia măcar o parte din funcțiile complicate pe care aceștia le controlau inițial. Un studiu întreprins asupra unui

grup de persoane cu vârste cuprinse între 20 și 40 de ani a arătat că subiecții își foloseau lobii frontali pentru a rezolva probleme care țineau de memorie și de organizarea informației. Persoanele mai în vârstă, în schimb, utilizau alte porțiuni din creier, specializate altminteri pe înregistrarea și analizarea informației vizuale. Tineri sau mai puțin tineri, toți s-au descurcat la fel de bine când li s-a cerut să memoreze o listă de cuvinte pe care să le aranjeze pe categorii și să le reproducă integral.

Mai mult decât atât, neurologii se concentrează pe anumite intervenții care ar putea combate modificările care intervin la nivelul creierului și declanșează demența senilă. De exemplu, se știe că există în creier depozite întregi de celule sușă care, dacă sunt îndeplinite condițiile adecvate, se pot divide și diferenția sub forma unor neuroni funcționali. Unul dintre aceste depozite este situat în hipocampus, adică în partea creierului răspunzătoare de orientarea spațială și care găzduiește memoria pe termen scurt. Subiecții de vârstă înaintată prezintă adeseori o reducere în volum a acestei zone a creierului și dificultăți în a-și aminti imaginile unor obiecte comune sau în a se orienta într-un labirint văzut cu o zi în urmă. (Așa cum cititorii își amintesc,

poate, stresul cronic e foarte primejdios - pentru hipocampus și pentru memorie în general; expunerea prelungită la niveluri înalte de cortizol („hormonul stresului“) distruge neuronii din această zonă a creierului.) De aceea, crearea condițiilor adecvate pentru ca un număr de celule sușă din depozitul respectiv să se transforme în neuroni funcționali ar putea echivala cu posibilitatea de a reda, fie și parțial, memoria și orientarea în spațiu.

Anumiți factori de creștere (substanțe chimice care determină formarea de celule noi) ajută, de exemplu, la supraviețuirea neuronilor în creier și înmulțirea conexiunilor dintre celulele nervoase existente. Alți cercetători studiază rolul jucat de o categorie de substanțe numite *proteine păzitoare* (termenul mi s-a părut fermecător), care asigură configurația potrivită a moleculelor-gigant ale proteinelor produse în creier și supraveghează distrugerea proteinelor uzate. Și ceva oarecum neașteptat: restricțiile calorice pot încuraja și ele formarea de noi neuroni.

Tratamentele medicamentoase reprezintă o soluție alternativă. De pildă, un medicament care ameliorează activitatea unei substanțe chimice

numite protein-kinaza A la șobolani le-a îmbunătățit și memoria animalelor respective. Stimularea aceleiași substanțe la nivelul cortexului frontal îngreunează, însă, anumite forme de funcționare a gândirii, așa încât problema rămâne complicată. Doctorii studiază posibilitatea de a utiliza medicamente care stopează moartea celulelor, de exemplu inhibitori ai colesterolului, care acționează direct asupra neuronilor. Într-o bună zi, ar putea apărea vaccinuri — se lucrează deja la ele — care să prevină stările degenerative cerebrale precum sindromul Alzheimer.

Dar toate acestea aparțin viitorului. Așa cum atrăgea atenția într-un interviu recent, Paula Bickford, de la Centrul - pentru Studierea Îmbătrânirii și Conservarea Creierului al Universității Floridei de Sud din Tampa, nu a fost produs până acum niciun medicament care să amelioreze cu adevărat memoria oamenilor.

Ce se poate face în momentul de față?

Din fericire, nu toate soluțiile sunt inaccesibile. Cu toate criticile aduse terapiei hormonale la femeile trecute de menopauză, estrogenul reprezintă un

element important în păstrarea creierului în stare bună și a performanțelor neuronale la nivel optim. Balanța ar putea înclina — eu, personal, așa cred — spre aplicarea atentă și *timpurie* a terapiei hormonale la femeile trecute de menopauză. Însă, odată instalate afecțiuni degenerative precum sindromul Alzheimer, este posibil ca terapia hormonală să nu mai prezinte niciun efect care să le combată sau măcar să le încetinească evoluția.

De la doctorul Eric Kandel, profesor la Colegiul de Medicină și Chirurgie al Universității Columbia din New York, am învățat, cu siguranță, ce organ mobil și dinamic este creierul, care posedă capacitatea de a se schimba. Se depun eforturi mari pentru a le asigura bebelușilor o galerie întreagă de sunete blânde (inclusiv conversație), țesături speciale, senzații și medii înconjurătoare care să ajute la dezvoltarea creierului lor. Drept urmare, companiile producătoare de jucării și-au diversificat ofertele în așa măsură, încât este dificil de găsit, în ziua de astăzi, vreun obiect destinat copiilor, care să nu-și propună să-i facă pe micuți mai deștepți.

Cu toate că și persoanele în vârstă au nevoie să-și pună creierele la lucru, nu există nicio industrie care să sară în

ajutorul lor. Dacă mediul înconjurător al bătrânilor este diversificat și aceștia sunt încurajați să ducă o viață activă, este realmente posibil să se declanșeze formarea de noi neuroni. Am fost profund mișcată de o relatare publicată recent în *New York Times*, despre cum s-au influențat reciproc un pensionar al unui cămin-spital, care suferea de o boală ajunsă în fază terminală, și un vizitator plin de bunăvoință, care s-a oferit să-i țină companie. Relatarea scotea în evidență felul în care conversația dintre ei și recurgerea la factori terapeutici precum literatura și muzica simfonică au făcut să sporească interesul pentru viață al bolnavului și capacitatea sa de a-și aminti unele lucruri, de a utiliza un vocabular tot mai bogat și de a se exprima din ce în ce mai ușor.

*

Nu am cuvinte pentru a insista suficient când spun cât de important este să ne hrănim bine creierul cu muzică bună, artă bună, conversație bună și idei bune. Cu cât este mai diversificat mediul în care trăim, cu atât avem șanse mai multe de a ne înmulți deopotrivă celulele creierului și conexiunile dintre ele.

Chiar și pentru cei care au început să aibă anumite probleme de ordin intelectual, există o șansă foarte concretă ca aceste dificultăți să poată fi rezolvate. Studiul longitudinal asupra inteligenței adulte — un studiu amplu efectuat la Seattle și care a urmărit peste 5 000 de persoane într-un interval de peste patru decenii, a demonstrat că dificultățile respective pot fi corectate. Un program educațional a reușit să amelioreze în mod semnificativ gândirea celor la care a fost aplicat și 40% dintre ei au revenit la o funcționare normală a creierului!

Stimularea intelectuală însă, chiar dacă este importantă, nu este singura soluție. Contactul cu ceilalți face și el parte integrantă dintr-un mediu sănătos. Nu trebuie ignorată nici importanța contactului fizic. La fel ca și bebelușii, omul simte nevoia de atingere la orice vârstă, altfel se ofilește și dispare.

Iată câteva sugestii care vă vor ajuta să vă mențineți creierul într-o formă de zile mari:

• *Mâncați bine și faceți gimnastică (da, așa încât să transpirați)!* Creierul, ca orice alt grup de celule din organism, trebuie să beneficieze de o nutriție corespunzătoare. Nu-și poate face treaba pe care o are de făcut, fără

combustibilul potrivit! Apetitul scade, însă, cu vârsta, iar cumpăratul și pregătitul unor alimente sănătoase ajung printre ultimele noastre preocupări, mai ales dacă trăim singuri. Nu uitați: este esențial să ne hrănim sănătos, cu carne slabă, dar bogată în proteine și cu o mulțime de fructe și legume. Luați în fiecare zi câte o tabletă de multivitamine. Întrebați-vă doctorul de familie dacă afecțiunile de care suferiți, cum ar fi hipertensiunea arterială, ar putea fi combătute și cu o dietă adecvată, iar dacă răspunsul nu vă lămurește, cereți-i să vă sugereze o dietă.

Cercetările recente au stabilit că exercițiile de gimnastică aerobică sunt și ele benefice creierului și-l apără împotriva ravagiilor timpului. Un studiu a demonstrat că adulții cu o condiție fizică atletică prezintă o densitate mai mare a materiei cerebrale — mai cu seamă în zonele specializate în învățare și memorare — față de cei sedentari.

• *Învățați un joc nou!* Sunt preferabile jocuri precum bridge-ul sau șahul, care vă pun creierul la treabă. În familia mea, se joacă o partidă de scrabble la aproape fiecare sărbătoare la care ne reunim, iar eu mă bucur teribil de conversațiile care se poartă în jurul

tablei de joc, la fel ca de jocurile de cuvinte năucitoare și interminabile.

• *Faceți exerciții mentale*! Încercați operații aritmetice în serie (porniți de la un număr oarecare, de pildă 1 356, din care scădeți 8, din rezultat scădeți iarăși 8 și așa mai departe) ori alcătuiți liste de sinonime (frumos, minunat, drăguț, arătos etc.). Cuvintele încrucișate, jocurile în care se recompun imagini din bucățele, enigmele — toate sunt la fel de utile. Asemenea activități nu trebuie să vă ocupe tot timpul, dar câte puțină gimnastică a minții în fiecare zi nu strică.

• *Scrieți-vă memoriile!* Unul dintre cele mai bune moduri de a vă exersa memoria este să vă reamintiți. Scrieți-vă memoriile, pentru informarea celor din jur. Proiectul poate acoperi întreaga voastră viață sau numai un episod important al ei: cum v-ați cunoscut și curtat partenerul de viață, cum ați trăit în timpul războiului sau după vreun atac terorist, care a fost viața voastră profesională. Dacă puneți pe hârtie aceste lucruri, vă puteți gândi să oferiți exemplare frumos legate, ca dar de sărbători, altor membri ai familiei. Dacă scrisul nu vă tentează, vă puteți înregistra memoriile pentru posteritate pe casetă fie video, fie audio.

• *Înscrieți-vă la un curs!* În majoritatea comunităților, există programe educaționale pentru persoanele în vârstă, mergând de la grupuri de discuție pe marginea evenimentelor curente și seminare pe teme tehnologice, până la concerte de jazz și excursii pe teme gastronomice în zonele cu specificitate etnică.

• *Oferiți-vă voluntari!* Cei mai mulți dintre noi regretăm, de-a lungul vieții, că nu avem mai mult timp de oferit comunității, dar munca și creșterea copiilor ne împiedică să ne arătăm atât de generoși cu ceilalți, pe cât ne-am dori. Profitati de ocazie si vă veti bucura personal de beneficiile propriilor gesturi.

Sexul la persoanele în vârstă

Am întrebat-o pe o pacientă mai în vârstă dacă avea o viață sexuală activă, iar ea a început să râdă și m-a întrebat dacă voiam să-i verific memoria. Adevărul este că problemele de care se lovesc ambele sexe în dormitor sunt reale și nu sunt deloc de râs.

O cercetare efectuată recent de sociologul Edward Laumann, de la Universitatea din Chicago (sponsorizată de compania Pfizer, cea care produce pastilele Viagra) a arătat că multe femei

mai în vârstă au de-a face cu parteneri care suferă de disfuncții de ordin sexual. Din cei aproape 28 000 de bărbați și femei trecuți de 40 de ani, din 30 de țări, care au fost chestionați, 20% dintre bărbați au declarat că sufereau de disfuncții erectile. Doctorul Laumann a mai descoperit că bărbații își pierd capacitățile sexuale de două ori mai repede decât femeile, pe măsură ce și unii, și alții înaintează în vârstă.

Acest lucru poate avea efecte extrem de distructive asupra unei relații între doi oameni. În efortul lor de a contracara disfuncțiile erectile, bărbații ajung să le ceară femeilor, în pat, experiențe noi, pline de imaginație și mari consumatoare de timp. O pacientă de-a mea îmi povestea, mai mult decât jenată, că se simțea de parcă ar fi ajuns un „obiect sexual“ pentru soțul ei recent pensionat. Alți bărbați, enervați și umiliți de lipsa de cooperare a propriului lor mecanism, ajung să se izoleze complet de nevestele lor — ceea ce nu este câtuși de puțin o soluție satisfăcătoare.

Chiar dacă bărbații întâmpină dificultăți tehnice, nici femeile nu s-au prezentat cu mult mai onorabil în studiul doctorului Laumann. Din răspunsurile date, se pare că 31% dintre femeile trecute de 40 de ani arată prea puțin interes față de sex,

iar pentru 21% sexul nu reprezintă nicio bucurie — incluzând aici și cele 14% - pentru care actul sexual se dovedește dureros. Depresiile și alți factori psihologici diminuează interesul oamenilor față de sex după vârsta de 40 de ani, iar boli precum diabetul sau hipertensiunea contribuie și ele la acest proces.

Nu vi se pare — apetitul sexual chiar vi se schimbă, pe măsură ce înaintați în vârstă. Declinul nivelului de estrogen, provocat de menopauză, antrenează după sine o atenuare a senzațiilor, mai ales în zona vaginului, a clitorisului și în cea perineală. Această sensibilitate scăzută poate afecta ușurința cu care vă excitați și cu care ajungeți la orgasm. Pereții vaginului pot deveni mai puțin elastici, mai subțiri și mai uscați.

Oamenii ajung, de asemenea, să se simtă mai puțin atrăgători, consecința fiind aceea că își doresc mai puțin să facă sex și să trăiască aventuri în dormitor. Nu pot accentua suficient de tare importanța propriei imagini despre noi înșine ca ființe sexuale. Acest lucru este adevărat mai ales pentru femei. Deși unele femei mai în vârstă spun că niciodată nu s-au simțit așa relaxate și de eliberate în privința sexului, este tragic să vezi cât de puține dintre ele se

consideră ca fiind într-adevăr sexy și atrăgătoare — de unde și concluzia că sexul devine un fel de petrecere la care tu, personal, nu mai ești invitat(ă).

Există însă câteva soluții pentru ca oamenii să se simtă în continuare sexy și atrăgători:

• *Faceți gimnastică!* Antrenamentul de forță are multe avantaje de ordin fizic (întărirea mușchilor și sporirea densității osoase, de exemplu), dar se poate dovedi util și pentru viața sexuală. Primele avantaje rezidă în felul în care se vede fiecare pe sine. Dacă ești puternic și în formă, te simți mai bine în propria piele, pentru că arăți mai bine și pentru că trupul tău dă rezultate mai bune. Antrenamentul de forță poate conduce și la creșterea nivelului de testosteron, ceea ce dă un impuls natural dorinței sexuale.

• *Mâncați sănătos!* Multe femei câștigă în greutate odată cu instalarea menopauzei. Este recomandabil să se preocupe de acest lucru, și nu numai din motive de ordin estetic. Supraponderalitatea atrage după sine un convoi întreg de probleme medicale, cum ar fi hipertensiunea arterială, afecțiunile cardiace, diabetul, precum și tulburări de metabolism; toate acestea, la rândul lor, ne împiedică să ducem o

viață sexuală fericită. Dacă faceți eforturi să rămâneți la o greutate corporală sănătoasă, nu numai că veți arăta mai bine (și vă veți simți mai sexy), dar veți și rămâne mai mult în viață - pentru a vă bucura de rezultate.

• *Păstrați-vă hidratarea!* Una dintre problemele sexuale de care se plâng femeile mai în vârstă este lipsa unei lubrifieri adecvate. Trebuie să vă păstrați hidratarea organismului consumând multe lichide. Eu le recomand pacientelor mele, dacă au probleme de hidratare, să se folosească și de un lubrifiant artificial. (Există un sortiment bogat în privința consistenței și a senzației pe care o creează; recomandabil ar fi ca, împreună cu partenerul, să încercați mai multe mărci, până găsiți una care să vi se pară „naturală" amândurora.)

• *Vorbiți cu partenerul!* Spuneți-i tot ce vă supără! Lucrurile care v-au produs bucurii în trecut poate că nu mai funcționează și acum; poate că aveți nevoie de mai multă stimulare, de altfel de stimulare sau de mai mult timp. Cert este că partenerul vostru se va simți mai bine dacă va înțelege că sunteți mai puțin sensibilă ca urmare a modificărilor de ordin hormonal prin care treceți, și nu pentru că vă simțiți mai puțin atrasă de

el sau pentru că el și-ar fi „pierdut exercițiul“. Puteți face împreună experiențe care să vă ajute să găsiți soluția cea mai satisfăcătoare.

• *Masturbați-vă!* Dacă nu aveți un partener de viață sau dacă nu vă mai doriți să împărțiți patul cu el, nu înseamnă că trebuie să renunțați cu totul la sex. Masturbarea vă poate ajuta să vă păstrați sexualitatea vie și în formă, până când va apărea partenerul potrivit — și chiar dacă nu apare.

Note:

4 În original, cele două cuvinte date ca exemplu sunt *rake* (greblă) și *lake* (lac). Am refăcut exemplul la nivel formal, astfel încât să fie mai elocvent cititorului român. (*N. trad.*)

ÎNCHEIERE

Neurologia este unul dintre domeniile ce evoluează cel mai rapid și mai exploziv în cadrul medicinei orientate în funcție de sex. Mi se pare fantastic să stai pe un asemenea prag și să-ți imaginezi ce-ți rezervă viitorul. Eu, una, aș vrea să aflu în mod clar dacă diferențele comportamentale pe care le-am observat la bărbați și la femei — fie în viața mea personală, fie în cei 30 de ani de discuții cu pacienții sau cu studenții mei — au, într-adevăr, o bază în specificitățile de ordin biologic ale fiecărui sex, așa cum cred eu că au. Cercetările pe care le-am făcut pentru a scrie cartea de față m-au convins că așa se va dovedi, până la urmă, chiar dacă nu putem fi siguri de ce vor însemna viitoarele informații noi, în materie de comportament uman.

Existența unei baze biologice pentru diferențele observabile în reacțiile și în atitudinile noastre fundamentale este de natură să ne afecteze relațiile interumane? Desigur — doar mi s-a întâmplat chiar și mie, în timp ce scriam

la această carte! Nu sunt numai cercetător și doctor, ci și femeie. În ultimii doi ani, de când lucrez la ea, privesc cu alți ochi încleștările dintre bărbați și femei. Faptul că știu în ce fel apar anumite comportamente mi-a fost de un real ajutor (și bărbaților din viața mea); mă simt mai tolerantă cu lucruri care în urmă cu un an poate că m-ar fi enervat și mai capabilă să-mi comunic propriile nevoi și dorințe. Mai simplu spus, este util să știm mai multe despre felul în care funcționăm — și în care funcționăm împreună. Dacă știm de ce se întâmplă lucrurile care ne scot din minți (ne enervează, ne afectează sau ne excită), suntem mai bine pregătiți să interacționăm unii cu alții. (Am rămas destul de surprinsă când am înțeles că, știind mai multe, am reușit nu numai să trec peste momentele proaste, ci și să mă bucur de cele mai bune. S-ar putea crede că-ți „piere tot cheful“, știind că toate senzațiile minunate pe care le ai când te îndrăgostești sunt de fapt rezultatul unor combinații chimice, dar eu mi-am dat seama că este exact pe dos.)

Reacția pacienților mei la cele menționate în carte m-a convins că am dreptate. Am înțeles de la ei că, după ce au aflat despre diferențele dintre cele două sexe și despre cum influențează

ele comportamentul unuia, ca și al celuilalt, și-au recăpătat din plin speranța. Au ajuns să se descurce mult mai bine în relațiile lor interumane, după ce s-au înarmat cu o explicație pentru unele lucruri care înainte li se păreau de neînțeles, iar acum profită de șansa care li s-a oferit de a pune la lucru strategiile concrete prin care pot beneficia de această nouă cercetare. Adevărul este că unul dintre aspectele cele mai încurajatoare ale scrierii acestei cărți a fost acela că mi-am urmărit asistenta cum aplica în propria ei căsnicie lucrurile învățate de la mine, mergând până acolo, încât aștepta cu sufletul la gură să iasă câte un nou capitol din imprimantă! Eu, una, sper ca și cititorii mei să se simtă deopotrivă mai înțelegători și mai bine înțeleși după ce au parcurs paginile cărții de față.

Ceea ce mi s-a părut, însă, a fi concluzia cea mai incitantă a cercetărilor pe care le-am întreprins pentru această carte este universul de posibilități care se lasă bănuite în urma activității marelui Eric Kandel. Și cu mine se întâmplă la fel ca la melcul de mare: nu numai că pot învăța de la bărbații din viața mea, dar creierul meu chiar se modifică învățând. Îmi place să știu că-mi pot modifica atitudinile și reacțiile în așa fel, încât să semene mai mult cu ale lor atunci când

și acolo unde o asemenea modificare de atitudini și de reacții îmi poate asigura o abordare mai fericită. La fel, și ei pot — ba chiar trebuie, zic eu — să învețe de la noi, de la femei.

Sunt lucruri care se li întâmplă deja din ce în ce mai multor oameni, în măsura în care ambele sexe acced pe teritorii considerate până acum, în mod tradițional, închise: bărbații pot face carieră chiar dacă stau acasă și-și asumă un rol activ în creșterea copiilor, iar femeile, care se bucură acum de șanse educaționale și profesionale fără precedent, se pot angaja într-o paletă largă de slujbe care presupun lipsa de acasă. Toate domeniile rezervate în mod tradițional bărbaților, de la școlile pregătitoare, așa exclusiviste, până la turneele de golf sau raliurile de mașini, devin din ce în ce mai accesibile femeilor, în timp ce tot mai mulți bărbați își găsesc mulțumirea în domenii rezervate, până de curând, exclusiv nevestelor lor.

Dacă experiențele de viață modifică — în sensul propriu al cuvântului — structura și echilibrul chimic ale creierului, cele două sexe tind să semene unul cu altul din ce în ce mai mult. Am început deja să învățăm unii de la alții, mai rapid decât în orice alt moment de până acum.

Cred că acest organ fantastic de adaptabil care este creierul va reflecta un câmp de bătălie mult mai echilibrat, așa încât, cu timpul, creierele bărbaților și cele ale femeilor vor ajunge să semene tot mai mult. Dacă vom învăța strategii utile și eficiente unii de la alții, nu vor avea de câștigat decât relațiile dintre noi, pentru că vom reuși să comunicăm mai ușor.

Creierele noastre se pot schimba — știința acestui fapt aduce, însă, cu sine o mare responsabilitate. Dacă societățile în care trăim ne vor oferi posibilități similare și ne vor trata în mod echilibrat, ceea ce va îmbunătăți relatiile dintre bărbați și femei, trebuie făcut în așa fel, încât de aceste condiții să se bucure toată lumea. Nu suntem încă în situația de a arbora cununa de lauri: mai sunt încă multe de făcut.

Este incitant de studiat felul în care sexul biologic și activitatea sexuală influențează creierul. Între bărbați și femei s-a ajuns deja la stadiul în care există mai multe asemănări decât diferențe, iar eu, una, sunt ferm convinsă că acest proces continuă. Persistă, însă, diferențe importante între noi, pe care ar trebui să le cercetăm și să le strigăm sus și tare, fără niciun fel de ezitări. Pe măsură ce creierul nostru ni se

înfățișează în toată complexitatea lui miraculoasă, n-ar trebui să ne temem de diferențele care ni s-ar putea dezvălui la rândul lor, ci, dimpotrivă, să le cercetăm și să le analizăm efectele asupra comportamentului nostru și felului în care ne descurcăm în lumea înconjurătoare. Abia aștept să văd ce se va întâmpla atunci când vom reuși.